TRI THỨC GỐI ĐẦU GIƯỜNG CHO CHA MẸ

NANCY SCHULMAN - ELLEN BIRNBAUM

NÓI VỚI TRẺ VỀ CHỦ ĐỀ KHÓ

QUYỂN 2

Cuốn sách **hay nhất** của năm 2007

Tạp chí **Publishers Weekly** bình chọn





NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Mục lục

Lời đề tặng

Lời đề tựa

Chương 1: Kỷ luật: Đặt ra giới hạn, từ chối và chấp nhận bị từ chối

Chương 2: Xây dựng nhân cách cho trẻ nhỏ

Chương 3: Nói về những chủ đề khó

Chương 4: Dành thời gian cùng nhau: Những dịp cuối tuần, những kì nghỉ

Lời cuối sách

Lời cảm ơn

Dành tặng cha mẹ của chúng tôi,
Marylin và Authur Motzkin, Everlyn
và Abe Greenberg, với tất cả lòng yêu thương,
kính trọng và biết ơn.

"Sự giáo dục bắt đầu từ lòng mẹ.
Mọi lời nói ra trong tầm tai nghe của đứa trẻ
đều có chiều hướng tạo nên tính cách của nó"
- Hosea Ballou -

Chương 1: Kỷ luật: Đặt ra giới hạn, từ chối và chấp nhận bị từ chối

Đó là một thực tế. Trẻ nhỏ sẽ khóc lóc, mè nheo, cáu giận, vật vã, vùng vằng, cố tình không nghe lời người lớn; ngắt lời, tảng lờ, gây gổ với anh chị em; không chịu nằm yên trong giường, không chịu ăn hết bữa cơm. Đừng lo lắng, không phải như thế nghĩa là bạn có một đứa con hư; chỉ đơn giản là bạn có một đứa con nhỏ. Nhiều khi bé cố tình cư xử thật khác thường chỉ để thử thách lòng kiên nhẫn và kiểm tra phản ứng của bạn mà thôi. Ở tuổi này, trẻ muốn khẳng định bản thân mình là một cá nhân riêng biệt, bé khám phá sức mạnh từ những ý tưởng, lời nói và những đòi hỏi của mình. Khi có điều gì không đúng ý của mình, bé sẽ thử khóc, thậm chí nổi cáu. Các phụ huynh thường bày tỏ với chúng tôi: trời có sập cũng không khủng khiếp bằng sức mạnh của một đứa trẻ ba, bốn tuổi muốn thống trị thế giới.

Điều này đặt chúng tôi trước một vấn đề khó khăn, đó là kỷ luật. Chúng tôi chưa gặp phụ huynh nào không gặp rắc rối về khía cạnh này. Mặc khác, chúng tôi từng đối mặt với những đứa trẻ muốn khẳng định bản thân mình cho dù đó là vào bữa ăn tối, khi đi ngủ, hay giữa những lối đi trong siêu thị. Chẳng có bậc phụ huynh nào muốn có một đứa con khóc mè nheo, vùng vằng, cáu giận cả. Mặt khác chúng tôi cũng gặp những ông bố, bà mẹ chùn bước trước những hành vi đó. Ngay cả những người rất thành đạt trong công việc cũng có thể phải giơ tay chào thua khi một đứa trẻ ba tuổi đòi kẹo mút trên đường đến trường. Nếu gặp khó khăn trong việc đặt ra giới hạn cho con, việc bạn nao núng là điều đương nhiên. Bạn cần có thời gian để lấy được quyền lực trong vai trò làm cha mẹ. Bạn hoàn toàn có thể mắc sai lầm này kia trong quá trình tìm tòi, phát hiện điều gì có hiệu quả cho gia đình mình. Chúng tôi thường nói với các phụ huynh rằng họ không cần phải trở thành người hoàn hảo. Trẻ nhỏ thường thích nghi và sẽ bỏ qua những sai lầm của bạn nếu bạn làm hai việc - yêu thương chúng vô điều kiện và đặt ra giới hạn cho chúng.

Khi nói về kỷ luật, chúng tôi nhắc các phụ huynh lưu ý đến ý nghĩa căn bản của vấn đề. Nhiều khi từ "kỷ luật" mang ý nghĩa không tích cực như "trừng phạt". Nhưng thực ra ý nghĩa của nó lại là "dạy bảo." Bạn không hề băn khoăn gì về việc dạy con bảng chữ cái hoặc đếm từ một đến mười, nhưng nhiều người lại do dự khi dạy con những cách cư xử phải phép. Chúng tôi từng thấy nhiều trẻ hiểu biết tất cả về những con khủng long hoặc có thể nói vanh vách về Pablo Picasso nhưng lại không được dạy rằng ngắt lời người khác, nói hỗn, viết lên tường, đánh người trông trẻ là những việc không hay. Nếu không dạy trẻ cách cư xử, việc đó sẽ làm ảnh hưởng tới các lĩnh vực phát triển khác của trẻ vì khi đó trẻ sẽ không được cô giáo và các bạn yêu quý, tôn trọng.

Trẻ khi sinh ra vốn không biết cái gì được chấp nhận và an toàn, không biết tự kiểm soát bản thân. Khi lớn lên và bắt đầu giao tiếp với thế giới xung quanh theo cách riêng của

mình, bạn chính là người phải dạy cho con cách kiểm soát tình cảm. Mọi đứa trẻ đều sẽ có những xử sự không đúng mực và thử giới hạn, đó là việc của chúng. Còn việc của bạn là khoanh vùng biên giới để trẻ phát triển một cách lành mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần. Thế giới rộng lớn và đầy cạm bẫy đối với trẻ em. Nếu không đặt ra ranh giới rõ ràng, bé sẽ cảm thấy mất kiểm soát và bất an.

Khi trẻ mất kiểm soát, không chỉ bản thân trẻ mà ngay cả cha mẹ cũng cảm thấy nặng nề. Nếu con bạn là chúa tể trong gia đình, mọi người lớn trong nhà đều sợ khi bé khóc lóc, cáu giận, thì đã đến lúc bạn cần thay đổi. Trên cương vị là những nhà giáo, chúng tôi quan sát thấy những trẻ nào mà cha mẹ nghiêm khắc thì đó là những trẻ yêu thích trường lớp, đi học một cách có hiệu quả. Những trẻ này được dạy thế nào là đúng, sai, biết tôn trọng những người khác hơn, có thể kiểm soát và hiểu cảm xúc của mình hơn, biết hợp tác và có trách nhiệm với tập thể lớp học hơn. Điều chúng tôi nhận thấy là những trẻ có nề nếp kỷ luật ở nhà kém thì khi đến lớp cũng hay gặp khó khăn hơn. Các bé có thể thấy lo lắng và bối rối trước các yêu cầu của cô giáo, khó kết bạn. Qua một thời gian ngắn, sau khi cô giáo đặt ra những yêu cầu rõ ràng thì các bé cũng nhanh chóng có được sự tự tin và phát huy khả năng của mình. Nếu ở nhà cha mẹ cũng đặt ra các yêu cầu rõ ràng, nhất quán thì trẻ sẽ tiếp tục phát triển và tạo thành các thói quen tốt.

Chúng tôi may mắn là những người mẹ có những đứa con đầu lòng “dễ bảo”. Alice và Michael đều biết tự điều chỉnh bản thân và ít khi có hành vi “thử giới hạn”. Điều đó khiến chúng tôi chẳng có chuẩn bị gì khi đón những đứa con thứ hai, Charles và Alissa. Lần này thì chúng tôi phải nhắc nhở con liên tục. Ban đầu chúng tôi tự tin, hy vọng thời kỳ này sẽ nhanh chóng qua đi. Dần dần chúng tôi nhận thấy Charles và Alissa cần được đối xử một cách nghiêm khắc hơn. Một hôm, khi đã bốn tuổi, Alissa đặt một chân lên bàn trong khi cả nhà đang ăn bánh pizza. Nancy nói ngay: “Hãy nhấc chân con ra khỏi bàn ngay lập tức.” Alissa đáp: “Đó là chân của con và con có thể để nó ở bất kỳ chỗ nào con muốn.” Nancy nói: “Mẹ có điều thú vị này nói với con đây. Cái chân của con là của mẹ và trong vòng mười bốn năm tới nó sẽ phải làm theo lời mẹ. Lúc bấy giờ Nancy nhận ra tiếng nói của mình có uy lực đối với Alissa. Ellen cũng phải mất một thời gian mới tìm được cách điều trị hiệu quả với đứa con trai út của mình mà cả nhà vẫn gọi đùa là “Chỉ huy Charles”. Điều Ellen nhận thấy là cô càng để cho Charle làm vương làm tướng trong nhà thì cuộc sống gia đình càng khó khăn và thậm chí Charles cũng không vui vẻ gì trong những lúc đi học. Sau một thời gian dài, điều đó cũng chấm dứt. Khi đến tuổi thiếu niên, một lần bố mẹ từ chối không cho cậu tham gia một chuyến du xuân không có sự giám sát của người lớn, mặc dù cậu không vui nhưng vẫn phải chấp nhận quyết định đó vì đây không phải lần đầu cậu bị thất vọng theo cách này. Nếu Ellen và chồng không tạo ra một quyền lực với con từ khi còn nhỏ, thì khi đứa trẻ lớn lên họ sẽ không thể từ chối khi nảy sinh các vấn đề lớn hơn trong cả quá trình nuôi con.

Mỗi bậc cha mẹ đều tìm ra những cách riêng để xử sự với những đứa con khác nhau của mình. Bạn cần phải hiểu tính cách của con cũng như bản năng làm cha mẹ của chính mình. Bạn cần tìm ra chính xác điều gì là quan trọng đối với bản thân cũng như gia đình mình. Bạn cần phải làm gương, dạy cho con những hành vi tốt. Bạn cần kiên nhẫn và hiểu rằng mọi thứ không thể thay đổi chỉ trong một đêm. Thực tế, kỷ luật là một lĩnh vực không dễ, cần duy trì nhiều ngày, nhiều năm nhưng cũng mang lại giá trị thực sự. Mặc dù chẳng dễ dàng gì khi phải từ chối con mình nhưng bạn sẽ thấy điều đó giúp cho cuộc sống gia đình

của bạn dễ chịu hơn nhiều. Con bạn sẽ yêu bạn hơn vì sự mạnh mẽ và kiên quyết của bạn, đồng thời bạn cũng sẽ yêu thương con mình hơn.

Vì sao đây là một việc khó khăn?

Nếu kỷ luật là điều tốt cho trẻ thì tại sao các phụ huynh lại phải do dự và mất tự tin vào bản thân mình? Nhiều người thấy không thoải mái khi phải giữ vai trò của người cầm quyền. Trong khi đó, trẻ nhỏ lại rất nhạy cảm và hiểu ý bạn rất nhanh. Nếu bạn lưỡng lự, trẻ sẽ cảm nhận được và hiểu rằng trẻ có thể giành quyền kiểm soát. Khi đã nhận ra bản chất sự lưỡng lự của mình, bạn có thể chỉ ra và trở nên tự tin hơn với vai trò là người có quyền lực trong gia đình.

Một trong số các nguyên nhân cơ bản có thể là:

• *Sợ phải cạnh tranh với cha mẹ mình*

Các phụ huynh thường lo nếu quá "khắt khe" với con thì sẽ bị so sánh với cha mẹ của chính họ. Nếu cha mẹ bạn là những người khắt khe, bạn cho rằng mình không được giống như thế. Bạn muốn mình là người cha, người mẹ thấu hiểu con hơn, được kính trọng hơn, biết thông cảm hơn. Nhưng việc này nguy hiểm ở chỗ, bạn có thể trở nên quá dễ dãi và bị động. Nếu những thành viên nhỏ nhất điều khiển tất cả các thành viên khác trong gia đình nghĩa là đã đến lúc bạn cần xem lại việc đặt ra giới hạn, kỷ luật cho các con mình.

Một số phụ huynh có khuynh hướng dám chịu trách nhiệm hơn. Có lẽ khi còn nhỏ bạn cũng có một số nguyên tắc phải tuân theo và mong muốn cha mẹ mình rõ ràng hơn, cứng rắn hơn. Kết quả là bạn đặt ra quá nhiều kỷ luật cho con mình hoặc thường từ chối con một cách độc đoán. Những phụ huynh này thường dựa vào các hình thức trừng phạt để củng cố quyền lực. Điều chúng tôi nhận thấy là những trẻ có cha mẹ lạm dụng các hình thức trừng phạt thường luôn lo lắng, không ổn định vì các bé luôn phải tìm cách làm hài lòng cha mẹ.

Giữa hai thái cực trên là đối tượng những phụ huynh cân bằng, họ vừa rõ ràng, kiên quyết lại vừa thoải mái. Mặc dù không phải lúc nào cũng dễ dàng dung hòa được các yếu tố đó nhưng việc làm cha mẹ đòi hỏi bạn phải tự tìm thấy cách riêng cho mình.

• *Muốn con được vui vẻ*

Là người làm cha, làm mẹ, dĩ nhiên bạn luôn muốn con mình được sung sướng. Việc bạn cố gắng tìm cách bảo vệ con mình không phải chịu những điều không vui, không tốt cũng là việc làm tự nhiên mà thôi. Nhưng bạn cũng cần nhận ra rằng sự khó khăn, nỗi buồn cũng là những yếu tố cần thiết, đóng vai trò tích cực trong việc phát triển toàn diện cho trẻ. Nếu con

bạn không bao giờ biết cảm giác không vừa lòng là như thế nào, cảm giác khi mọi việc không theo ý mình là như thế nào thì bé cũng sẽ không biết cách đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống.

Chúng ta không thể hình dung được một đứa trẻ lúc nào cũng vui vẻ, sung sướng. Nếu lúc nào bạn cũng đáp ứng một cách kịp thời mọi yêu cầu của con, có thể bạn sẽ làm cho con được sung sướng nhưng cũng sẽ khiến cho bé mất khả năng thích nghi. Bạn khiến cho con mình không có cơ hội để trải nghiệm cảm giác thất vọng, những điều khó khăn trong việc chấp nhận quy định, kỷ luật. Khi bạn từ chối con, đừng mong bé sẽ vui lòng. Mặt khác, nếu bạn không đặt ra giới hạn cho con, rất có thể sẽ dẫn đến một sự nhận thức không tích cực về khái niệm hạnh phúc trong cuộc sống sau này của bé. Cuộc sống đầy những thăng trầm. Khả năng thích nghi của bé càng tốt bao nhiêu thì cuộc sống của bé càng phong phú bấy nhiêu.

• *Sợ kìm hãm con*

Nhiều phụ huynh e sợ nếu đặt ra kỷ luật với con sẽ làm ảnh hưởng không tốt đến khả năng sáng tạo của con, khiến cho con không phát huy được năng lực vốn có của mình. Không phải lúc nào một đứa trẻ luôn được làm mọi việc theo ý mình cũng là đứa trẻ sáng tạo hơn. Thực tế, những trẻ có quá nhiều lựa chọn dễ trở nên quá khích và không thể tự quyết được, thường thấy lúng túng khi luôn phải tự quyết định mọi thứ cho bản thân mình.

Chúng tôi nói với các phụ huynh rằng nếu không có kỷ luật thì khả năng sáng tạo của trẻ cũng sẽ bị thui chột. Cha mẹ của Alex thường hỏi bé thích mặc gì khi đi học mỗi sáng. Câu trả lời thường xuyên của bé là “bộ đồ phi hành gia”. Cha mẹ cậu không muốn làm trái ý con. Tuy nhiên khi mặc bộ đồ phi hành gia đến trường, bé rất khó chơi cùng các bạn vì bé chỉ thích chơi trò du hành vũ trụ, tránh không chơi các trò chơi tưởng tượng khác. Trong giờ nghe kể chuyện và giờ hát nhạc, bé không tập trung vì còn mải mê ngắm những viền cổ tay áo màu bạc, và khi cần đi vệ sinh bé cũng không thể tự cởi quần được. Không những không giúp cho bé phát triển tính sáng tạo mà cách làm của cha mẹ Alex lại còn khiến cho con không thể tham gia một cách đầy đủ các hoạt động ở trường lớp, không thể khám phá các hoạt động sáng tạo khác. Trẻ nhỏ không thể biết điều gì là tốt nhất cho bản thân mình, bé cần được người lớn định hướng, dẫn dắt.

• *Sợ không được bé yêu quí*

Dĩ nhiên bạn muốn con gần gũi, chuyện trò, coi mình như một người bạn có thể chia sẻ mọi điều. Thế nhưng sự lo lắng không được con tin yêu thường khiến cho các phụ huynh không tạo ra quyền lực cho mình. Không có quyền lực, bạn không thể đặt ra giới hạn, kỷ luật đối với con. Trẻ nhỏ cần cha mẹ là cha mẹ chứ không phải là người bạn tốt nhất. Bạn có thể tạo một mối quan hệ yêu thương, gần gũi với con mà vẫn không phải tách khỏi

vai trò làm cha mẹ của mình. Đúng là bé sẽ không cảm ơn bạn vì bạn từ chối hoặc nghiêm khắc với bé nhưng bé có thể ôm chặt, hôn bạn vì bé cảm thấy được an toàn và được yêu thương qua sự mạnh mẽ của bạn.

• *Muốn tạo ra sức đề kháng tối thiểu*

Trẻ nhỏ có khả năng không thể đo được trong việc thử thách người lớn. Sau một ngày vất vả làm việc, bạn yêu cầu con xếp dọn đồ chơi gọn gàng nhưng tới lần thứ tư thì bạn cho rằng thà mình tự làm còn hơn. Nhưng nếu hiện tượng này cứ tiếp diễn, trẻ sẽ hiểu rằng xử sự như vậy cũng chẳng sao. Trước mắt việc bạn tự xếp dọn đồ chơi cho con có thể đơn giản hơn nhưng về lâu dài hành động này sẽ kéo theo các hậu quả nghiêm trọng khác.

• *Thiếu tự tin*

Một số người có bản tính vốn thiếu tự tin và không kiên quyết. Nếu bạn nói một cách nhẹ nhàng và không dứt khoát thì khó mà át trẻ nhỏ được. Tuy nhiên nếu hiểu rằng trẻ cần bạn tỏ ra cương quyết, nghiêm khắc đến nhường nào, bạn sẽ phải tìm cách tạo cho mình thái độ đó.

Vấn đề cơ bản: Cha mẹ làm gì để có thể đặt ra kỷ luật tốt cho con?

Một khi đã hiểu tác dụng của nề nếp, kỷ luật và tự tin vào bản thân mình, lúc đó bạn sẵn sàng để tìm ra cách tạo kỷ luật hiệu quả với con.

Dưới đây là một số hướng dẫn cơ bản ở nhiều mức độ khác nhau:

• *Tìm ra các phương pháp, hình thức kỷ luật hài hòa với bản thân và gia đình mình*

Khi cha mẹ tìm ra hình thức tạo kỷ luật phù hợp với gia đình, lợi ích điều đó mang lại là không thể kể hết. Kate là một cô bé bốn tuổi luôn gặp phiền phức khi đi học. Bé không chịu cho bạn dùng chung bút vẽ, tranh giành chỗ ngồi trong giờ tập trung, không chịu mặc áo để ra chơi ngoài sân, không hòa hợp khi chơi cùng các bạn. Nguyên nhân của những khó khăn trên được sáng tỏ khi chúng tôi chứng kiến cách bố mẹ cô bé đáp ứng nhu cầu của con trong những thời gian ngoài giờ đến trường. Mỗi khi Kate đòi hỏi cái gì cô bé đều khóc, mè nheo, thậm chí cáu giận cho tới khi đạt được mục đích mới thôi. Cha mẹ thì dỗ dành, xin bé nín khóc, điều đó hiếm khi có kết quả. Không chỉ Kate không vui vẻ ở lớp mà ngay cả cha mẹ của bé cũng buồn. Chúng tôi gợi ý họ nên tìm đến các nguồn tư vấn, vì rõ ràng là họ không thoải mái khi phải dùng quyền lực với con.

Ngay khi cha mẹ cô bé đề ra các yêu cầu rõ ràng và kiên quyết với các hành vi của con mình, cô bé cũng biết chấp nhận quyền lực của cha mẹ hơn và thoải mái hơn trong quan hệ với các bạn cùng lớp. Kate nhanh chóng hòa nhập, vui vẻ hơn và cuộc sống gia đình cũng được cải thiện tốt hơn.

Mặt khác, chúng tôi cũng chứng kiến nhiều phụ huynh lại quá khắt khe khiến con họ luôn căng thẳng. Một lần ở trường, cô bé Jenny ba tuổi khóc một cách khó hiểu. Khi được hỏi, bé nói không tìm thấy mũ đâu cả và sợ mẹ mắng. Nói chuyện với mẹ của bé, chúng tôi mới biết tuần trước bé làm mất găng tay, bị mẹ phạt không cho đi chơi. Mẹ cô bé cũng nói lần sau nếu làm mất đồ gì nữa thì mẹ sẽ cất con búp bê mà bé yêu thích đi. Mặc dù việc người mẹ làm là rèn luyện kỷ luật cho con nhưng rõ ràng do sợ bị phạt nên Jenny cũng không thể tập trung vào việc giữ gìn đồ đạc của mình được. Chúng tôi gợi ý cha mẹ có thể nói rõ cho bé hiểu tại sao phải giữ gìn đồ đạc của mình, chỉ cho bé cách làm cụ thể: “Jenny, con cần giữ găng tay cẩn thận, nếu không có găng tay, tay con sẽ bị lạnh. Nếu ngay khi tháo găng tay xong con cất luôn chúng vào túi áo thì lúc nào con cũng biết găng tay của mình ở chỗ nào. Con có ý kiến gì khác không?” Chúng tôi nhận thấy về sau Jenny đã không còn lo lắng khi làm điều gì mà bé cho rằng mẹ không đồng tình nữa.

• *Kiên quyết và nhất quán*

Một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm cho con là kiên quyết và nhất quán. Nếu hôm nay bạn nói thế này, ngày mai lại nói khác, bé sẽ không biết bạn muốn gì ở bé. Nếu bạn quá dễ dãi, bé sẽ hình thành những nếp sau này khó thay đổi.

Khi Alissa lên ba tuổi, bé bắt đầu đòi mẹ cho ăn kem vào bữa sáng. Lần đầu tiên, câu trả lời là không. Lần thứ hai, lần thứ ba rồi đến lần thứ tư câu trả lời vẫn là không. Đến lần thứ năm, Nancy nghĩ: “Tại sao lại không được nhỉ? Ăn kem một lần cũng chẳng chết ai. Kem có sữa ...” Đã định nhượng bộ nhưng Nancy tỉnh táo lại ngay. Vấn đề không phải là một que kem. Đây là một thử thách. Liệu cô có nên từ chối và kiên quyết không? Một khi đã hiểu “không” là “không”, Alissa sẽ không đòi kem nữa.

Nhiều phụ huynh nói với chúng tôi rằng họ đã cố gắng thay đổi cách xử sự nhưng không có kết quả gì. Khi được hỏi họ đã cố gắng trong bao lâu, họ trả lời “một hoặc hai ngày” và chúng tôi biết đó là lý do vì sao việc làm của họ không có hiệu quả. Để thay đổi cần có nhiều thời gian, nhất là khi hành vi của trẻ đã trở thành thói quen. Không thể nôn nóng được. Bạn chỉ cần đơn giản làm theo kế hoạch của mình cho tới khi trẻ hiểu được vấn đề. Việc này có thể khó khăn và mệt mỏi cho bạn nhưng khi trẻ hiểu rằng bạn thực sự nghiêm túc, bạn sẽ phải ngạc nhiên trước kết quả đạt được.

• *Đặt ra các quy định*

Nếu không đặt ra các quy định rõ ràng, cụ thể, bạn sẽ không tạo được kỷ luật cho trẻ. Nếu không có các quy định trẻ sẽ không biết cách tự điều chỉnh hành vi và cảm xúc bản thân. Các phụ huynh thường ngạc nhiên khi nghe chúng tôi nói việc các trẻ yêu thích những quy định ở trường lớp như thế nào. Chúng thích nhắc đi nhắc lại các quy định đó với cô giáo, và tỏ ra phẫn nộ với những hành vi vi phạm. Trẻ nhỏ rất kiên định và phản ứng tích cực khi thấy những người lớn xử sự rõ ràng. Các quy định giúp trẻ cảm thấy an toàn, thấy môi trường xung quanh được người lớn kiểm soát tốt.

Các quy định cần được xác định phù hợp với từng lứa tuổi khác nhau, dễ hiểu với trẻ, được những người lớn trong gia đình duy trì nhất quán. Nếu hôm nay bạn cho bé cầm cốc nước quả vừa uống vừa chạy khắp nhà, ngày mai bạn lại bảo bé chỉ được uống nước quả trong bếp, như thế bé sẽ thấy lộn xộn, khó hiểu và dẫn đến những rắc rối về sau. Bạn không nên đưa ra những quy định mà các thành viên khác trong nhà như chồng bạn, người trông trẻ không cùng thống nhất được. Trẻ nhỏ dễ dàng nhận ra trong gia đình ai là người bé có thể “bắt nạt” được. Vì thế, chắc chắn cả hai vợ chồng bạn và người trông trẻ cần phải luôn thống nhất.

Bạn không cần đưa ra quá nhiều quy định, nhưng những quy định nào liên quan đến sự an toàn và sức khỏe của trẻ thì không thể bỏ qua. Không thể để bé đi qua đường một mình, chỉ ăn những thực phẩm không có lợi cho sức khỏe, chơi các đồ vật sắc nhọn, bật lò nấu hoặc cắm cái gì đó vào ổ điện. Đây là những mối nguy hiểm rõ ràng đối với trẻ con. Những vấn đề khác liên quan đến sức khỏe cũng quan trọng không kém. Ngoài ra còn các lĩnh vực khác cũng cần có quy định rõ ràng như giờ giấc đi ngủ, việc vệ sinh cá nhân, tắm gội, đánh răng, đi khám sức khỏe, lựa chọn đồ ăn, quần áo phù hợp với thời tiết, cất dọn đồ chơi, ngồi ăn tại bàn. Quy định “không làm đau người khác” cũng cần trở thành điều luật đối với mọi gia đình.

Trong tất cả những lĩnh vực khác, mỗi gia đình nên tự xác định những quy định cần thiết để tạo ra một không khí hạnh phúc. Bạn có thể cho phép con ăn bánh bơ một lần một tuần, gia đình khác lại cho con ăn bánh bơ hàng ngày. Có thể bạn không cho con xem ti vi nhưng gia đình khác có thể cho con được giải trí bằng chương trình ti vi, video mỗi tuần một lần vào dịp nghỉ cuối tuần. Bạn hãy chọn lấy những điều thực sự có ý nghĩa đối với mình và nhất quán tuân theo - bạn không cần phải coi mọi việc đều là nghiêm trọng mà chỉ cần xác định điều gì quan trọng nhất. Việc đánh răng là bất di bất dịch, còn việc ăn mặc quần nọ áo kia cọc cạch đi học có thể chấp nhận được nếu đó là lựa chọn của bé. Nếu chuyện gì cũng phải tranh luận thì chẳng mấy chốc cả bạn và con đều chán ngán, không muốn ở bên nhau nữa.

Bạn hãy để bé tham gia việc đề ra các quy định cho gia đình. Khi cả cha mẹ và các con cùng kết hợp để đưa ra quy định chung, rồi viết các quy định đó ra giấy, trẻ sẽ cảm thấy mình có trách nhiệm hơn, ghi nhớ hơn những yêu cầu đối với bản thân mình. Khi đã tạo ra được các nề nếp, quy tắc cho gia

đình, bạn chỉ cần đơn giản viện dẫn đó là "luật", nâng những điều đó lên một quyền lực cao hơn. Nếu bạn là người không thích tỏ ra quyền uy, cách này giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn mà vẫn đảm bảo mọi việc được đâu vào đấy. Việc viện dẫn "luật" giúp bạn giảm bớt tình trạng đối kháng, tính chất cá nhân, tránh xung đột với con, vì trẻ sẽ tự giác chấp hành đúng những quy định của "cấp có thẩm quyền cao hơn" ấy. Nếu bé không chịu đi đánh răng, bạn có thể nói: "Luật quy định phải đánh răng trước khi nghe kể chuyện." Nếu bé kêu: "Con muốn xem đĩa phim khác." Bạn trả lời: "Luật gia đình ta là mỗi ngày chỉ được xem một đĩa phim mà thôi." Chúng tôi cũng thường khuyên các phụ huynh lấy nhà trường làm một cấp quyền lực như vậy. Khi nói với bé, bạn biết rằng ở trường bé biết tự thu dọn đồ chơi, tự treo quần áo của mình lên giá, việc đó giúp bạn củng cố một quy định và giúp bé hiểu rõ ý bạn muốn gì ở bé.

Nhiều phụ huynh nhận thấy việc dán, treo luật lên một vị trí nhất định trong nhà là việc rất hiệu quả. Có gia đình đánh số thứ tự cho các quy định rồi gắn lên cánh cửa tủ lạnh, nếu ai vi phạm liền bị nhắc nhở ngay, "Sebatian không tuân theo điều ba." Mặc dù chưa biết đọc nhưng bé thuộc luật và nhớ từng điều một. Trẻ biết mọi người đều phải tuân theo luật để đảm bảo sự công bằng.

Đôi khi trẻ không thích bị nhắc nhở phải tuân thủ luật, thể hiện bằng việc khóc hoặc gào. Đừng để tâm - thái độ bình tĩnh và kiên quyết, tự tin của bạn sẽ giúp bé cảm thấy an toàn và được yêu thương. Nếu bạn nao núng, do dự, bé sẽ thử thách bạn và mất kiểm soát.

Luật có thể được áp dụng đối với cả những người khác bạn cần chăm sóc khi họ đến gia đình bạn. Một phụ huynh kể cho chúng tôi, có lần cô ấy được đề nghị đưa một đứa trẻ khác về nhà sau khi đi cắm trại. Khi ngồi vào xe, đứa trẻ đó không chịu thắt dây an toàn. Cô ấy chỉ nói ngắn gọn: "Chúng ta phải thắt dây an toàn khi ngồi trong xe của cô. Đó là luật." Sau đó, đứa trẻ kia liền tự giác thắt dây an toàn.

• *Không thỏa hiệp*

Nhiều khi mặc dù bạn kiên quyết nói "không" nhưng bé vẫn muốn thương lượng - trẻ nhỏ vẫn thường thế. Có gia đình mắc phải một sai lầm là thường thương lượng khiến cho cô con gái Kara trở nên thành thạo trong việc tranh luận về những việc diễn ra hàng ngày. Đến một ngày kia cha cô bé nói: "Chúng ta không thương lượng với những tên khủng bố." Và khi cha mẹ bày tỏ thái độ kiên quyết, rõ ràng thì Kara thôi không còn thương lượng nữa.

• *Điều chỉnh các yêu cầu cho phù hợp với từng đứa con trong gia đình*

Mọi đứa trẻ đều không giống nhau và phản ứng khác nhau với cách áp dụng kỷ luật của bạn. Có bé nhướn mày, cao giọng, có bé lại lặng lẽ chống

đối bằng hành vi, không cách nào giống cách nào và bạn cần điều chỉnh để đáp ứng được các yêu cầu đối với từng trường hợp riêng.

Làm thế nào để phòng tránh sự đối đầu và xung đột

Có rất nhiều cách bạn có thể làm để ngăn chặn sự chống đối và mâu thuẫn trước khi chúng xảy ra, từ đó giúp cho cuộc sống trở nên dễ chịu hơn. Đó là:

Tạo nề nếp

Trẻ nhỏ cần nề nếp. Ở tuổi này, nề nếp giúp trẻ kiểm soát thế giới của mình. Nề nếp khiến cho trẻ thấy thoải mái, hiểu mọi việc đều có kế hoạch. Khi đoán trước được việc gì sắp diễn ra, trẻ sẽ dễ hợp tác hơn, dễ chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác hơn. Nếu nề nếp không được xác định, duy trì một cách rõ ràng, trẻ sẽ khó kiểm soát mọi mặt trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ mất nhiều thời gian để giải thích, thuyết phục trẻ phải làm những gì vào lúc nào.

Đề phòng và ngăn chặn các hành vi không tốt

Vì sao trẻ nhỏ khóc, cáu kỉnh, mè nheo, ăn vạ, nhõng nhẽo? Có thể nguyên nhân do trẻ mệt, đói, quá khích, thu hút sự chú ý của bạn, bị ốm hoặc bức xúc vì không biết cách diễn đạt cảm xúc trong lòng. Có thể bạn mới sinh thêm em bé, chuyển nhà, thay đổi người trông trẻ, mới đi xa về hoặc trong nhà có người bị ốm, qua đời. Nếu nghĩ đến các nguyên nhân có thể gây ra tình trạng đó, bạn sẽ tìm ra cách đề phòng, hạn chế vấn đề.

Các hành vi chống đối thường liên quan đến việc đi ngủ, chọn quần áo, đồ ăn, vệ sinh cá nhân, dọp dẹp, đi mua sắm, nói chuyện điện thoại, tắt ti vi và các hoạt động chuyển tiếp khác nói chung. Không phải lúc nào bạn cũng tránh được mâu thuẫn nhưng có những việc bạn có thể làm một số điều để hạn chế chúng. Nếu được chuẩn bị trước, bạn sẽ dễ đối phó với các phản ứng của con mình hơn.

> ⋆*Tình huống*: Bạn đang ở siêu thị mà gần đến giờ ăn trưa rồi. Chắc chắn bé sẽ mè nheo khi bạn đến gần khu vực bày ngũ cốc vì bé cũng đã thấy đói.
>
> *Biện pháp*: Bạn nên thu xếp để ăn trưa xong rồi mới đi, nếu không bạn nên mang theo một gói ngũ cốc nhỏ mà bé thích ăn cho bé lót dạ.
>
> ⋆*Tình huống*: Sau khi đón con ở trường, bạn định ghé qua hiệu giày. Nhưng khi đến bạn thấy con đang mệt mỏi và cáu kỉnh.
>
> *Biện pháp*: Tránh làm hỏng không khí thoải mái khi đi mua giày bằng cách về nhà nghỉ ngơi chút xíu. Khi đã được nghỉ ngơi lấy lại sức, chắc chắn việc đến hiệu giày sẽ là một trải nghiệm vui vẻ.
>
> ⋆*Tình huống*: Con bạn là một đứa trẻ hiếu động và khi hoạt động thái quá

sẽ trở nên mệt. Bạn đưa con đến một bữa tiệc sinh nhật, sau khi cùng bọn trẻ chơi trò ném túi hạt đậu, bé lại muốn đến chơi nhà một người bạn.

Biện pháp: Bạn kiên quyết nói: “Bây giờ chúng ta về nhà. Sau đó, mẹ sẽ gọi điện cho mẹ của Paul để bố trí một buổi đến chơi.”

⋆*Tình huống*: Bạn cần cho bé mới sinh ăn nhưng khi đã sẵn sàng thì vì ghen tị nên bé lớn đòi bạn đọc truyện cho nghe.

Biện pháp: Bạn có thể ghi âm câu chuyện rồi mở cho bé lớn nghe bên cạnh trong khi bạn cho bé em ăn. Sau khi cho bé em ăn xong, bạn có thể đề nghị bé lớn lấy truyện ra để bạn đọc cho nghe.

⋆*Tình huống*: Bạn đang nói chuyện qua điện thoại và bé nhất định đòi xen vào. Bé không thể chờ đợi được vì sợ nếu không nói ngay thì sẽ quên mất điều đang định nói.

Biện pháp: Nói với bé rằng không được ngắt lời bạn. Bé có thể giữ chặt những suy nghĩ trong đầu, khi nào bạn kết thúc cuộc điện thoại bạn sẽ lắng nghe bé nói. Sau đó, khi đã nói chuyện qua điện thoại xong, bạn nhớ dành cho bé sự quan tâm tuyệt đối.

⋆*Tình huống*: Bé muốn mặc quần cộc đến trường, mặc dù lúc đó là giữa mùa đông.

Biện pháp: Chuyển toàn bộ quần áo mùa hè của bé sang ngăn tủ khác cao hơn.

Cụ thể hóa

Cần hết sức nhất quán, kiên quyết khi nói với con nếu bạn muốn tránh xung đột. Quan trọng là bạn cần nhận thức được, trẻ nhỏ không phản ứng tốt với những gì khái quát, chung chung. Bạn cần cụ thể hóa các yêu cầu của mình thành những nhiệm vụ nhỏ. Thay vì nói: “Chúng ta chuẩn bị ra khỏi nhà, con cần chuẩn bị sẵn sàng,” bạn hãy nói: “Con hãy xếp gọn bộ đồ xếp hình và mặc áo khoác vào.” Trẻ nhỏ khó thực hiện một lúc nhiều nhiệm vụ khác nhau. Nếu bạn bảo bé làm nhiều thứ một lúc, bé sẽ chỉ tập trung được vào việc đầu tiên và việc cuối cùng mà thôi.

Cùng bên bé làm việc

Trẻ nhỏ sẽ chú ý, có trách nhiệm hơn khi có bạn cùng ở bên giúp đỡ. Nếu phải dọn nhà một mình bé sẽ miễn cưỡng nhưng nếu bạn bày thành trò chơi bé sẽ được động viên: “Con sẽ nhặt những khối màu xanh, mẹ nhặt những khối màu đỏ.” “Xem chúng ta có dọn xong trước khi hết thời gian này không nào!”, “Mẹ cá là trước khi mẹ đếm đến mười con sẽ nhặt hết những chiếc ô tô nhỏ bỏ vào hộp.” Trẻ lên bốn, năm tuổi thường thích cạnh tranh và thử thách, bạn có thể lợi dụng tâm lý đó để tạo ra các trò chơi phù hợp với mục tiêu của mình. Trẻ lên ba tuổi thích hợp với cách dùng bài hát hoặc thiết bị báo giờ. Trong lớp nhà

trẻ ba tuổi, các cô giáo thường dùng những chiếc đồng hồ cát để trẻ biết chúng còn bao nhiêu thời gian.

Cảnh báo trước

Khi không được báo trước, trẻ sẽ cảm thấy miễn cưỡng khi phải thay đổi hoạt động. Trước khi chuyển sang hoạt động khác, bạn nên có sự báo trước cho bé để bé có sự chuẩn bị tinh thần. Bạn có thể nói: “Con có thể kết thúc chơi xếp hình, chúng ta chuẩn bị đi tắm.” Như vậy, bé sẽ biết bạn muốn bé làm gì và bé có thể tuân theo. Đôi khi bạn có thể yêu cầu bé nhắc lại những gì bạn vừa nói để chắc chắn bé hiểu được bạn.

Cho bé sự lựa chọn một trong hai.

Nên nhớ rằng trẻ nhỏ sẽ phải tự kiềm chế bản thân nhiều hơn và bối rối nếu phải đối mặt với quá nhiều sự lựa chọn. Sự lựa chọn một trong hai cho phép trẻ dễ kiểm soát hơn. Đôi khi không nên đưa ra sự lựa chọn nào hết. Các cô giáo thường nói với các bé: “Các con có được cái mình có và đừng buồn.” Trẻ rất thích giai điệu này và nhanh chóng hiểu được ý nghĩa đơn giản ấy. Chúng tôi vẫn thường nghe thấy chúng tự nhắc lại với mình và nhắc lại với nhau.

Tìm cách đánh trống lảng hoặc hài hước

Một cách hay khác là đánh lạc hướng trẻ hoặc dùng sự hài hước để ngăn chặn sự chống đối. Bạn có thể chuyển chủ đề, đi sang phòng khác, đưa ra một kế hoạch mới: “Mẹ có một ý tưởng tuyệt vời! Hãy sang phòng con xem có trò chơi bí mật gì không!” Hãy làm như thật. Trẻ nhỏ nhanh quên và thế là sẽ quên ngay điều khiến bé bận tâm chỉ mới một phút trước. Sự hài hước cũng có hiệu quả không kém. Hãy tỏ ra hơi ngờ nghệch một chút. Nếu bé đòi ăn kem trong bữa sáng, bạn có thể nói: “Phải rồi! Chúng ta hãy ăn kem, rồi thịt băm viên, rồi mỳ ống, rồi đặt lên đầu một chiếc bánh sinh nhật!” Bạn có thể giả vờ theo cách này mà vẫn không chế giễu con mình.

Lôi kéo con về phía mình

Hãy cho bé hiểu rằng bạn đứng về phía bé. Thay vì nói: “Mẹ muốn con đi ngủ,” bạn hãy nói: “Nếu chúng ta đi ngủ bây giờ mẹ sẽ kể thêm chuyện cho con nghe.” Thay vì dùng quyền lực, bạn sẽ làm cho trẻ thấy được đứng cùng đội ngũ với bạn.

Khuyến khích các hành vi tốt

Trong khi cần ngăn chặn các hành vi không tốt, việc khuyến khích các hành vi tốt là điều quan trọng không kém. Trẻ thấy tự hào và phấn khởi khi được người lớn ghi nhận những việc làm tốt. Khi thấy bé tự giác thu dọn đồ chơi mà không cần nhắc nhở, bạn nên “chớp lấy” ngay cơ hội này để khen ngợi và khuyến khích bé: “Mẹ thấy con đang thu dọn đồ chơi của mình. Nhìn phòng con rất gọn gàng.” Không hẳn là tán dương, đó chỉ là cách bạn cho bé biết bạn đánh giá cao việc làm của bé, từ đó khuyến khích bé làm việc tốt. Một cách khác là bạn cố tình khoe các hành vi tốt của bé với chồng hoặc bạn bè làm sao cho bé có thể nghe thấy. Nếu đang nói chuyện điện thoại, bạn có thể nói: “Hôm nay, Ethan giúp mình cho

em bé ăn và tự treo áo khoác của bé lên mắc!" Tin chắc bé sẽ phổng mũi tự hào khi nghe lỏm được những lời đó.

Tránh việc tâng bốc thái quá

Chúng ta rất dễ nhiễm thói quen khen ngợi trẻ vì những việc nhỏ nhặt nhất để làm bé thỏa mãn. Nhiều phụ huynh băn khoăn, sợ ít khen ngợi sẽ khiến trẻ tự đánh giá thấp bản thân mình. Nhưng nếu bạn thường xuyên khen ngợi trẻ thái quá so với thành tích thực sự của bé, bạn sẽ làm mất ý nghĩa tích cực của lời khen ngợi.

Hầu hết trẻ nhỏ đều muốn làm vui lòng người lớn và phản ứng tích cực với những lời khen ngợi nhất định. Khi khen ngợi, điều quan trọng là bạn khen bé vì những cố gắng thật sự của bé. Trẻ sẽ cảm nhận được ngay lời khen đó có đúng mức hay không và sẽ thấy không thoải mái nếu biết lời khen của bạn không đúng sự thật.

Một điều cần lưu ý nữa là bạn nên khen ngợi những hành động cụ thể chứ không phải những việc chung chung. Thay vì nói: "Con là cậu bé ngoan," bạn hãy nói: "Con chia bánh cho bạn như thế là rất thảo." Nói cho bé biết bạn cảm thấy thế nào khi bé làm việc tốt: "Mẹ hài lòng vì con đã vâng lời, ngồi vào bàn ăn tối ngay khi mẹ gọi lần đầu tiên." Khuyến khích sự tự hào nơi bé: "Chắc hẳn con rất tự hào vì đã tự cất giày một mình." Một cách khác để bạn thể hiện sự khuyến khích là mỉm cười một cách ấm áp hoặc thể hiện bằng cử chỉ, nét mặt. Chúng tôi quan sát thấy điều này có hiệu quả như thế nào khi ở trường. Các cô giáo tập hợp các bé quây quần vào đầu giờ sáng. Trẻ ngồi thành từng vòng tròn nhỏ. Các cô giáo chờ đợi, từ từ đưa mắt quan sát, mỉm cười với tất cả và nhận xét: "Xem kìa, các con đã tạo thành những vòng tròn dễ thương làm sao!" Bọn trẻ mỉm cười đầy tự hào, ngồi thẳng lên và cảm thấy hài lòng với chính mình.

Các phương pháp kỷ luật thử đối với trẻ

Cho dù tạo được nề nếp, đặt ra các quy định, ranh giới rõ ràng và tránh mâu thuẫn nhưng thực tế trẻ vẫn mắc lỗi. Lúc đó, bạn cần bảo ban, hướng dẫn bé để bé cư xử phải phép. Bạn nên bình tĩnh và kiên quyết. Khi từ chối bé hoặc yêu cầu bé sửa lỗi, có một số điều bạn cần ghi nhớ như sau:

Cúi xuống ngang tầm của trẻ

Khi yêu cầu bé làm gì, bạn phải đảm bảo sao cho bé nghe rõ những gì bạn nói. Nếu muốn bé thực sự lắng nghe, bạn hãy cúi thấp, nhìn vào mắt bé và gọi tên bé. Nếu bạn gọi bé từ một phòng khác, bé sẽ dễ dàng lờ đi. Nhiều khi không phải bé cố tình tảng lờ mà chỉ vì bé đang tập trung vào một việc khác nên không nghe tiếng bạn gọi mà thôi. Đợi đến khi bé hoàn toàn tập trung vào bạn rồi mới nói cho bé nghe yêu cầu của bạn.

Dùng từ ngữ chính xác

Trẻ nhỏ phản ứng tốt khi bạn sử dụng ngôn ngữ một cách đơn giản, rõ ràng và ngắn gọn. Lời nói của bạn phải có trọng lượng để khiến bé lắng nghe và đáp lại. Tuy nhiên bạn cần ý thức rằng những gì bạn nói có thể làm tổn thương lòng tự tôn của trẻ. Khi bị mắng,

phản xạ của bé là sợ hãi và vì thế không còn nhận ra điều bạn đang định dạy bé nữa. Điều này không có nghĩa là bạn không nên nghiêm khắc với những hành vi sai trái của bé, mà có nghĩa là bạn cần thận trọng. Bạn cần xác định chính xác mình muốn gì ở con, bạn muốn con thay đổi như thế nào mà không phải trách mắng hay làm cho bé xấu hổ.

Nếu bé dùng bút vẽ lên tường, có thể bạn sẽ quát và cất bút đi. Tuy nhiên nếu làm thế bé sẽ không biết cách xử sự đúng và không biết phải chịu trách nhiệm như thế nào về hành động của mình. Bạn cần nhẹ nhàng nói cho bé hiểu, bút được dùng để vẽ trên giấy, và bạn không vui khi thấy tường bị làm bẩn, sau đó đề nghị bé giúp bạn lau sạch tường, rồi lần sau nếu bé còn làm như vậy bạn sẽ không cho bé dùng bút trong suốt một tuần. Bằng cách đó, bạn dạy cho bé hiểu rằng bé đã làm một việc sai và phải chịu trách nhiệm về điều đó, rồi còn phải chịu trách nhiệm nhiều hơn nếu tái phạm.

Nhìn chung cần tránh những từ ngữ như "luôn luôn" và "không bao giờ."

⋆*Không nên*: "Con thật là không thể chấp nhận được, luôn luôn làm mất mũ."

Tích cực: "Mẹ thấy buồn vì con lại làm mất mũ. Khi bỏ mũ ra, con cần cất ngay nó vào trong ống tay áo. Để mẹ làm thử cho con xem."

⋆*Không nên*: "Con là một cô bé tệ hại. Con làm hỏng cả việc của mẹ vì vứt giấy tờ của mẹ xuống nền nhà. Tại sao con lại làm như thế?"

Tích cực: "Con cần chơi với những tờ giấy của con kia kìa. Hãy đến giúp mẹ thu dọn giấy tờ của mẹ và xếp ngăn nắp lại. Rồi sau đó chúng ta sẽ tìm những tờ giấy của con để chơi."

⋆*Không nên*: "Không bao giờ được ghì chặt em con như thế!"

Tích cực: "Em bé không thích ghì chặt như thế đâu, con có thể âu yếm em như thế này này."

⋆*Không nên*: "Thật khủng khiếp khi con đánh em. Không bao giờ được làm như thế trong gia đình này."

Tích cực: "Con biết là trong gia đình này không được đánh nhau. Con hãy dùng lời nói chứ đừng dùng nắm đấm."

Dùng giọng điệu thích hợp

Hãy chú ý đến giọng nói của bạn. Nếu bạn yêu cầu đến lần thứ năm bằng một giọng nhẹ nhàng: "Con yêu, thu dọn đồ chơi của con đi nào?" thì bé sẽ nghĩ đó là một lời đề nghị chứ không phải yêu cầu. Thể hiện một cách rõ ràng và kiên quyết điều bạn muốn bé làm, bé sẽ dễ nghe lời hơn.

Nhìn chung, trẻ nhỏ luôn phản xạ khi bạn nói theo kiểu "khi mẹ đếm đến năm, con

cần…" Cách này hiệu quả không phải vì các con số có phép màu mà vì cách nói như vậy của người lớn thể hiện sự nghiêm túc. Bé cũng sẽ tập trung chú ý hơn nếu bạn gọi bé bằng tên. Các phụ huynh thường nói, nếu muốn trẻ hiểu rằng bạn đang thực sự nghiêm túc, bạn nên gọi bé bằng tên đệm và tên. Ngay cả khi trong lòng bạn đang còn phân vân bạn cũng không nên để lộ cho trẻ thấy cảm xúc đó.

Mặt khác, quát mắng thường không mang lại ích lợi gì. Khi cao giọng, bạn thường mất tự chủ và kiên nhẫn. Nếu khi nhắc nhở nhẹ nhàng một lần nhưng bé tảng lờ, đến lần thứ hai bạn quát to, nghĩa là bạn đã để mất sự kiên quyết và sức mạnh của mình. Nếu ngay từ lần đầu bạn đã thể hiện một giọng nói nghiêm túc thì tốt hơn. Nếu đo mức độ từ một đến mười, bạn nên giữ âm giọng của mình ở mức số năm.

Không phải lúc nào nói nhiều cũng có tác dụng đối với trẻ nhỏ

Trẻ cần người lớn thể hiện rõ ràng và ngắn gọn. Nếu giải thích dài dòng tại sao lại phải mặc áo mưa bé sẽ cảm thấy rối lên. Thay vì một bài diễn thuyết lê thê "Nếu đi dưới trời mưa con sẽ bị ướt, rồi mẹ phải đưa con về nhà thay quần áo," bạn chỉ cần nói đơn giản con cần mặc áo mưa khi đi dưới trời mưa mà thôi. "Trời đang mưa. Con hãy mặc áo mưa vào." Cũng tương tự như vậy, bạn chỉ cần nói "Không tranh giành nhau" sẽ hiệu quả hơn "Lấy đồ chơi của bạn khác là không hay." Nhiều khi chỉ một từ ngắn gọn "Giày!" có tác dụng mạnh hơn nhiều so với cả một câu nói "Con cần xỏ giày vào để chúng ta ra khỏi nhà kẻo muộn học."

Thường thứ ngôn ngữ hiệu quả nhất là không nói gì. Nhiều khi chỉ cần lẳng lặng đặt bé ngồi yên trên ghế, không cần giải thích dài dòng tại sao bé cần ngồi một chỗ trong khi ăn. Có lần một phụ huynh kể với chúng tôi, cô ấy nhắc con tới ba lần tắt vòi nước sau khi rửa tay xong mà bé vẫn không nghe lời, cô ấy liền bước tới tắt vòi nước và ngạc nhiên thấy việc đó mới đơn giản làm sao, không cần phải yêu cầu con tới ba lần liền.

Có những lúc giải pháp hiệu quả nhất là lờ đi, coi như không biết đến hành động của trẻ. Nếu trẻ cố tình làm một việc không tốt mặc dù bạn đã nhắc nhở trước đó, tốt nhất bạn cứ tảng lờ, coi như không có. Trẻ thường thích làm ngược lại những gì người lớn bảo để tìm cách thu hút sự chú ý. Chúng tôi từng chứng kiến trẻ thè lưỡi, thổi bong bóng trong cốc sữa, nhảy lên giường, đệm mặc dù đó là những hành động bị cấm. Bạn cần phản ứng cho phù hợp với từng tình huống. Không cần phản ứng đối với những việc gây rối đơn thuần, chẳng ích gì mà gây căng thẳng. Bạn chỉ cần bỏ đi chỗ khác hoặc chỉ quan tâm tới bé khi bé thôi không làm thế nữa. Nếu lờ đi mà vẫn không có kết quả, bạn thử tìm cách đánh lạc hướng trẻ.

Dĩ nhiên có những hành vi bạn không thể cho qua được. Bạn cần ngăn chặn khi bé có những hành động gây hại nghiêm trọng, làm người khác bị đau, quăng đồ đạc.

"Nhìn"

Mọi cha mẹ đều cần tạo ra cách biểu hiện sao cho không cần nói trẻ cũng hiểu được ý nghĩa, thông điệp ẩn chứa trong đó. Ánh mắt, cách nhìn của bạn có thể "nói" hiệu quả hơn ngôn từ. Chỉ cần bạn nhướn mày hoặc nhìn thẳng vào bé, bé sẽ hiểu bạn không đồng ý. Trẻ

nhỏ rất nhạy cảm với những biểu hiện trên nét mặt và có thể "đọc" được ý nghĩa của những biểu hiện đó thậm chí trước khi trẻ nhận thức ngôn ngữ. Bằng cách thể hiện sự không đồng ý qua nét mặt, ánh mắt, trẻ sẽ hiểu ý bạn muốn như thế nào.

Thời gian phạt - thời gian suy nghĩ

Thời gian phạt là một công cụ hiệu quả đối với trẻ nhỏ giúp trẻ hiểu được có những hành vi không thể chấp nhận được. Thời gian phạt giúp tách trẻ khỏi tình huống, chấm dứt hành vi, giúp cả bạn và bé lấy lại bình tĩnh. Không nên lạm dụng thời gian phạt và không nên áp dụng điều này khi trẻ lỡ gây ra điều gì đó như chẳng may làm đổ nước quả hay bị ướt quần. Cần báo trước hình phạt cho trẻ với một sự kiên quyết và bình tĩnh: "Nếu con làm như vậy nữa, con sẽ phải chịu thời gian phạt". Rồi sau đó, nếu hành vi đó tiếp diễn, bạn nên:

⋆ Giải thích một cách đơn giản bé phải bị phạt vì không dừng lại khi bạn đã cảnh báo trước.

⋆ Đưa bé vào một góc yên tĩnh không có đồ chơi hay bất cứ thứ gì khiến bé mất tập trung.

⋆ Cho bé ngồi yên không quá một phút tương ứng với mỗi năm tuổi (Với trẻ lên ba, ba phút dường như dài bất tận).

⋆ Không chuyện trò cũng không phản ứng khi bé khóc trong thời gian phạt.

⋆ Giữ cho bé bình tĩnh nếu bé tỏ ra mất kiểm soát.

⋆ Nếu bé không chịu trong thời gian phạt, hãy kiên quyết buộc bé phải chịu lại từ đầu.

Báo trước hậu quả và làm theo

Khi dạy con, bạn cần chỉ cho con thấy hậu quả của những hành động sai để trẻ có thể đoán trước điều gì sẽ xảy ra nếu vi phạm. Những hậu quả đó phải là những điều diễn ra tức thì, hợp lý và ngắn gọn. Trẻ nhỏ chỉ biết sống trong thời gian hiện tại. Nếu bé tranh đồ chơi với bạn của mình bên bể cát, và bạn phạt bé không được nghe kể chuyện sau đó năm tiếng đồng hồ thì bé chẳng hề ý thức được điều gì hết. Nếu bạn không cho bé chơi bên bể cát nữa thì hình thức này sẽ hiệu quả hơn. Và bạn đã nói là phải làm. Còn nếu bạn nói rằng không cho bé chơi cát nữa nhưng mươi phút sau vẫn để bé ở đó thì bé sẽ cho rằng bạn có thể bỏ qua.

Đôi khi bạn cũng có thể để kệ cho bé tiếp tục hành động để rồi tự nhận lấy hậu quả. Ví dụ:

⋆ Bạn đang định cho bé ra công viên chơi nhưng bé không chịu mặc áo khoác. Đợi một lúc, sau đó bạn tuyên bố không thể cho bé đi cùng vì bé

không mặc áo khoác. Nếu bé vẫn không chịu nghe lời, bạn sẽ ở nhà, không đi nữa. Lần sau, nếu việc đó lặp lại, bạn hãy nhắc cho bé nhớ hậu quả sẽ thế nào.

* Bé đến chơi nhà một người bạn, chỉ muốn chơi trò cứu hỏa nhưng bạn của bé lại muốn chơi trò khác. Bọn trẻ đồng ý chơi cứu hỏa trước, sau đó đến trò kia nhưng khi chơi cứu hỏa rồi, chuẩn bị chuyển sang trò chơi kia thì con bạn khóc, không chịu. Bạn thuyết phục con nhưng không được. Bạn hãy cho bé biết sẽ đưa bé về, không chơi nữa vì bé không chịu hợp tác, nói với đứa trẻ kia: "Cô xin lỗi vì Tom không chơi trò chơi của cháu, có thể lần sau bạn sẽ chơi." Lần sau, nếu bé muốn chơi tiếp, bạn nhắc nhở bé nhớ lại điều gì đã xảy ra.

Khuyến khích một cách khéo léo

Đôi khi sự khuyến khích một cách khéo léo mang lại hiệu quả không ngờ. Hứa cho bé chơi thêm ba phút hoặc kể chuyện lâu hơn một chút có thể khiến bé vui vẻ, tự giác làm một việc mà trước đó bé không chịu. Tuy nhiên phần thưởng hứa trước chỉ nên nho nhỏ, vừa phải thôi, có thể chỉ cần thêm mấy phút được ở riêng với bố mẹ, một dấu tích đánh dấu thành tích là đủ, không cần phải là một chuyến chơi đến công viên.

Bạn có thể khuyến khích trẻ bằng một phần thưởng hoặc hứa thưởng, cả hai hình thức đều có tác dụng động viên bé cư xử tốt nhưng cũng cần thận trọng, tránh lạm dụng điều này. Nếu bé đòi phần thưởng ngay cả khi thực hiện các nề nếp hàng ngày như đi giày trước khi ra khỏi nhà, đánh răng buổi sáng... là hơi quá.

Có những hành vi muốn thay đổi cần có nhiều thời gian, nhất là nếu những hành vi đó đã trở thành thói quen của trẻ. Bảng thành tích là một công cụ hữu hiệu trong trường hợp này, cho bé thấy được tiến bộ của bé so với trước đây như thế nào. Bạn có thể để bé cùng tham gia lập bảng, tự chọn đồ thị, tự chọn miếng đánh dấu. Thiết bị này thường mang lại hiệu quả đáng ngạc nhiên. Một cậu bé bốn tuổi là Andy thường đánh bạn ở lớp mỗi khi có điều gì không theo ý mình. Cô giáo cùng mẹ cậu vạch ra một kế hoạch để thay đổi hành vi này. Nếu hôm nào cậu không đánh bạn, cô giáo sẽ phát cho cậu một miếng dán dính. Mỗi khi đủ một hàng miếng dán, mẹ sẽ cho cậu đến thư viện để mượn một hai cuốn sách, đó là phần thưởng cho việc cậu không đánh bạn ở lớp. Mẹ của Andy biết cậu thích sách và đó là nguồn động viên đối với cậu. Sau một thời gian ngắn, chúng tôi không khỏi ngạc nhiên vì thấy cậu thay đổi tích cực nhanh chóng.

Một cách khen thưởng khác cũng hiệu quả nhưng cần nhiều thời gian hơn, đó là "chiếc lọ đựng bi." Cách này động viên trẻ thay đổi hành vi qua sự chờ đợi niềm vui được trì hoãn. Ví dụ, nếu hàng ngày việc ra khỏi nhà để đến trường đúng giờ là cả một công đoạn khó khăn, hãy nói với bé, sáng nào bé chuẩn bị xong mọi thứ trước một giờ nhất định, bé sẽ được thả một viên bi vào lọ. Khi nào chiếc lọ đầy, bé sẽ được thưởng một món quà mà bạn dự định sẽ tặng cho bé (như đĩa phim, đồ chơi bé thích...) Điều đó sẽ giúp bé cố gắng hơn.

Có phụ huynh thả những mẩu giấy vào một chiếc hộp, trên đó ghi những phần thưởng như "đi chơi công viên", "mời bạn đến nhà ăn tối"... Mỗi khi bé đạt được một thanh tích gì,

bé lại được nhặt ra một mẩu giấy và nhận được một phần thưởng đặc biệt.

Trẻ thích được thưởng bằng những mẩu dán dính hoặc những món đồ chơi nho nhỏ, nhưng không nên quên những cái ôm hôn âu yếm, lời động viên của bạn mới chính là những gì trẻ thấy đáng giá nhất.

Tránh đe dọa suông

Khi kỷ luật con, bạn nên tránh đưa ra những hình thức kỷ luật mà mình không bao giờ thực hiện được. Bé sẽ cho qua ngay những lời đe dọa kiểu như: “Nếu con không ngồi yên trên ghế, chúng ta sẽ không bao giờ đi ăn tối ở nhà hàng nữa” hoặc: “Nếu con không dọn dẹp phòng, mẹ sẽ không cho con đi nghỉ nữa.” Trẻ nhỏ rất nhanh trí - chúng có thể hiểu ngay những lời đe dọa nào có thể trở thành sự thật, còn những gì chỉ là dọa suông. Nếu như bé hiểu rằng hậu quả sẽ không đến ngay lập tức, bạn đừng mong bé thay đổi hành vi. Sẽ thực tế hơn nếu bạn làm theo lời đe của mình, và tác động trực tiếp tới hành vi của trẻ: “Nếu con không thể ngồi yên một chỗ, chúng ta sẽ về nhà”, “Nếu không dọn dẹp phòng, con sẽ không được nghe kể chuyện thêm trước khi đi ngủ.”

“Con ghét mẹ, đồ ngốc”

Đôi lúc, khi bé được từ ba tới năm tuổi, bạn nghe đứa con dễ thương của mình hét: “Con ghét mẹ, đồ ngốc” hoặc những lời tương tự như thế. Thực ra điều này có nghĩa là: “Con không thích những gì mẹ bảo con phải làm. Con tức giận và muốn kiểm tra sức mạnh của lời nói. Con chờ xem mẹ phản ứng như thế nào.” Trẻ không thích bị người khác khống chế và đừng mong bé sẽ vui lòng khi bị kỷ luật. Mặc dù việc bé nói: “Con ghét mẹ, đồ ngốc” là không hiếm nhưng bé cần hiểu không thể chấp nhận việc nói năng như thế với người lớn. Nếu bạn cho phép bé nói năng như thế với người trông trẻ, bé sẽ cho rằng bạn đồng ý với hành vi này.

Bạn có thể dạy cho bé những từ ngữ phù hợp để giúp bé diễn tả cảm xúc của mình. Trẻ nhỏ thích học từ ngữ, thích nói những từ hay ho và có thể học cách tích cực để diễn tả, thể hiện bản thân. Khi nhắc đi nhắc lại những cụm từ và chỉ cho bé cách sử dụng từ ngữ ấy, bé sẽ biết được, có nhiều cách để nói lên cảm xúc của mình. Bạn có thể dạy cho bé hiểu ý nghĩa của những từ như “giận dữ”, “buồn”, “chán nản”, “thất vọng”, “bối rối”, “ghen tị”, “lo lắng”, “cô đơn” để bé làm giàu vốn từ vựng của mình.

Nói bậy

Ở tuổi này, khi đang khám phá thế giới ngôn ngữ, “nói bậy” là việc khiến bé thấy hay ho, thú vị. Khi sử dụng “từ ngữ bậy bạ” trẻ khám phá ra sức mạnh của chúng, có thể thu hút sự chú ý của người khác một cách hiệu quả. Việc làm đó của trẻ nhỏ là hết sức tự nhiên, thường bắt đầu xuất hiện ở độ tuổi lên bốn. Khi thấy bé gọi bạn là “mặt đần” trong bữa ăn tối, bạn chớ có phản ứng thái quá hoặc chớ có cười. Thay vì thế, nói cho bé hiểu rằng đó là những lời nói không đúng mực, bằng một giọng rõ ràng, nghiêm túc: “Không được phép nói bậy.”

Trong việc này bạn nên làm gương tốt cho con. Nếu không muốn con nói tục ở nhà, ở

trường, ở nhà bạn bè, tốt nhất bạn cũng không nên dùng thứ ngôn ngữ đó trước mặt bé. Không gì xấu hổ hơn khi con bạn nhắc lại những lời nói tục bạn ưa dùng khi đi chợ.

Cáu kỉnh

Tất cả chúng ta đều đã từng chứng kiến một đứa trẻ gào khóc, la hét, vùng vẫy, mất kiểm soát như thế nào. Mặc dù mọi người vẫn nói hiện tượng này sẽ tự chấm dứt khi trẻ được ba tuổi nhưng vẫn có một số trường hợp đi nhà trẻ mà thường xuyên biểu hiện như thế. Hai tuổi, kỹ năng ngôn ngữ chưa đủ để trẻ có thể diễn tả nhu cầu, cảm xúc bản thân. Tuy nhiên ở độ tuổi đi mẫu giáo, trẻ đã biết dùng lời nói để thể hiện bản thân mình và ở tuổi này bé có khả năng tự giữ kỷ luật tốt hơn. Nếu trên ba tuổi mà trẻ vẫn có những biểu hiện cáu kỉnh, vùng vằng, nguyên nhân chính là do bé biết rằng trước đây hành động này giúp bé đạt mục đích một cách hiệu quả.

Nếu bé cáu giận, người lớn liền chú ý hoặc đáp ứng nhu cầu cho bé một cách tức thì sẽ khiến bé hiểu rằng bé có thể khống chế bạn; cáu giận mang lại hiệu quả như ý bé muốn.

Có lúc bạn cứ để cho bé cáu giận thoải mái, chỉ cần giữ bé gần bên mình. Lúc bấy giờ không thể phân tích với bé được, chỉ có cách đợi cho cơn hờn của bé qua đi mà thôi. Nếu dần dần bạn đặt ra ranh giới, kỷ luật rõ ràng, bé sẽ bớt hành động này đi.

Khi cha mẹ mất bình tĩnh

Có những lúc trẻ nhỏ thử thách lòng kiên nhẫn của những phụ huynh tự tin nhất và việc bạn mất tự chủ cũng là điều bình thường. Nếu thấy mình bắt đầu mất bình tĩnh, bạn nên để mình có thời gian tĩnh tâm, nghỉ ngơi và tách ra khỏi trẻ. Điều đó cho phép bạn không phải tập trung vào hành vi của trẻ trong một quãng thời gian ngắn để bình tĩnh lại. Bạn có thể đi sang phòng khác, đóng kín cửa lại, làm cho trẻ hiểu rằng bạn không đồng ý với việc làm của trẻ. Tuy nhiên bạn không nên bỏ đi nếu khi ở một mình trẻ có nguy cơ gặp nguy hiểm hoặc có thể gây hại cho người khác.

Nếu bạn đã làm hết cách mà bé vẫn quấy rầy, đương nhiên bạn có thể nổi cáu. Chẳng hạn bạn đang bận nói chuyện điện thoại nhưng bé cứ lải nhải đòi bạn mở đĩa phim - mặc dù bé biết rõ không được phép hành động như thế - có thể bạn sẽ dập mạnh ống nghe rồi quát con. Nếu trót dùng lời lẽ nặng nề, bạn chỉ cần xin lỗi bé: “Mẹ xin lỗi, mẹ mất bình tĩnh nên la mắng con. Mẹ rất buồn vì những gì con đang làm.” Tuy nhiên bạn không nên xin lỗi vì nghiêm khắc với con.

Với việc kỷ luật con, bạn sẽ dạy cho bé cách dùng lời nói chứ không phải bạo lực để tự kiềm chế bản thân, tôn trọng người khác và kiểm soát các tình huống khó khăn. Nếu bạn đánh đòn hoặc dùng sức mạnh cơ bắp với con, bé sẽ hiểu ngược lại. Các nghiên cứu đã chỉ ra, đánh đòn chỉ khiến trẻ phát triển hơn các hành vi chống đối, vì bé sẽ bắt chước bạn và dẫn tới hành vi đánh người khác. Ngoài ra, việc đó còn làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ, đồng thời cũng không giúp trẻ nhận thức được cách kiềm chế nóng nảy, giải quyết mâu thuẫn một cách thích hợp.

Khi nào cần tìm đến sự hỗ trợ chuyên môn cho bé?

Mọi trẻ nhỏ đều sẽ có lúc làm sai và thử giới hạn. Nếu đứa trẻ ba tuổi khóc vì bạn không cho ăn kẹo, đó chỉ là hành động bình thường của trẻ ở độ tuổi ấy. Việc tốt nhất bạn có thể làm là đặt ra giới hạn rõ ràng và đợi xem bé có chấm dứt hành động đó không. Nhưng nếu đã bốn tuổi mà bé vẫn có biểu hiện cáu kỉnh, không chấp hành kỷ luật, giới hạn, chậm phát triển về thể lực, có lẽ bạn cần được giúp đỡ. Nếu các hành vi của bé làm ảnh hưởng không tốt tới cuộc sống gia đình, tới sự tiến bộ của bé ở trường, và nếu bé không có dấu hiệu sẽ qua giai đoạn này, bạn cần một hình thức hỗ trợ bên ngoài nào đó.

Trước hết bạn nên hỏi ý kiến cô giáo của bé hoặc một ai đó tin cậy. Bạn cần xác định hành vi của bé như thế có phù hợp với sự phát triển của lứa tuổi không và phải làm gì để thay đổi. Nhưng nếu các hành vi đó vẫn tiếp diễn và việc trao đổi với cô giáo không mang lại hiệu quả, bạn nên tìm đến nguồn tư vấn chuyên môn y tế. Nếu con bạn gặp những triệu chứng nào đó dẫn đến rối loạn hành vi, bạn nên cùng bác sỹ kiểm tra.

Nếu quyết định nhờ can thiệp chuyên môn, bạn cần thông báo cho nhà trường để các cô giáo có thể cung cấp các thông tin hữu ích, phối hợp với phương pháp của các chuyên gia. Trẻ sẽ có biến chuyển nhanh chóng khi gia đình và nhà trường phối hợp tốt. Nếu thấy không thoải mái với chuyên gia đang điều trị cho con mình, bạn cũng đừng bỏ ngang, nhưng dần dần tìm một người khác thay thế phù hợp hơn.

Nâng cao yêu cầu với bản thân và với con

Khi bé dần lớn lên, hiển nhiên bạn cần xác định lại những yêu cầu đối với bé và bạn phải thường xuyên nâng cao các yêu cầu đó. Bạn sẽ ngạc nhiên trước năng lực tiềm ẩn của con khi các yêu cầu đó mỗi ngày được nâng cao một chút. Bé cũng sẽ tự hào về điều đó.

Khi trẻ hiểu mình được yêu cầu những gì, phải hành động như thế nào, trẻ sẽ thấy an toàn, tự tin vào bản thân cũng như môi trường xung quanh. Trẻ yêu mến và tin cậy ở những người lớn sống quanh mình, ở ranh giới mà người lớn vạch ra. Đây là giai đoạn trẻ hình thành tính kỷ luật, khả năng thích nghi khi gặp khó khăn ở môi trường bên ngoài phạm vi gia đình. Đôi khi bạn cũng chẳng hề thoải mái vì thấy bé không được vui vẻ trong chốc lát nhưng về lâu dài đó lại là món quà ý nghĩa với bé. Để thay đổi thói quen cần có nhiều thời gian và lòng kiên nhẫn nhưng bạn hãy cứ trung thành với nó - có công mài sắt có ngày nên kim.

Chương 2: Xây dựng nhân cách cho trẻ nhỏ

Khi chúng tôi hỏi các phụ huynh mong muốn điều gì ở con, hầu hết câu trả lời của mọi người là: “Tôi muốn con mình hạnh phúc và thành đạt.” Hạnh phúc và thành đạt là những mục tiêu tuyệt vời nhưng nếu đặt những mục tiêu đó lên trên hết, bạn có thể quên mất phẩm chất cơ bản để trở thành một người tốt. Chúng tôi thấy các phụ huynh không mấy khi hỏi: “Làm thế nào để dạy con thành người tốt?” Khái niệm “tốt” trong trường hợp này không phải đơn giản chỉ là cư xử tốt, mà bao hàm ý nghĩa nhân ái, đúng mực, lương thiện, cảm thông, tôn trọng người khác, biết phân biệt phải trái - những giá trị thông thường chúng ta có thể chia sẻ.

Cha mẹ có con ở tuổi này thường chỉ chú ý phát triển trí tuệ và thể chất cho con, nên không có gì lạ khi họ không tập trung tới giáo dục đạo đức. Có thể họ cho rằng việc đó có thể làm sau, hoặc đó là việc của nhà trường. Có người còn cho rằng đạo đức là phẩm chất tự nhiên của mỗi người nên không cần dạy. Thực ra trong mỗi đứa trẻ luôn có sẵn cả mặt tốt lẫn xấu. Có thể sáng ra bé vẫn ôm hôn bạn mình thắm thiết để an ủi khi thấy bạn khóc, nhưng rồi cuối chiều lại khiến cho bạn mình khóc vì tranh đồ chơi. Trách nhiệm của người làm cha mẹ là giúp trẻ biết phân biệt: việc làm tốt khi sáng và việc không tốt lúc chiều. Bạn không thể cho rằng bé sẽ tự biết phân biệt. Trong thời kỳ này, khi bản năng còn mạnh hơn lý trí, bé cần bạn giúp để biết cách nhìn nhận, đánh giá. Nói cách khác, bạn không nên chỉ yêu cầu bé làm người tốt, mà bạn cần dạy dỗ, làm gương và nhắc nhở bé để bé thành người tốt.

Ở tuổi này, trẻ thường coi mình là trung tâm và không để tâm đến tác động của những việc mình làm đối với người khác mà chỉ quan tâm tới tác động của việc mình làm đối với chính bản thân mình. Hồi các con trai chúng tôi, Charles và Michael, lên bốn tuổi, chúng chơi trong phòng ngủ của Ellen, nhảy nhót trên giường. Dĩ nhiên chúng tôi yêu cầu chúng chấm dứt ngay, nói rằng việc đó sẽ ảnh hưởng không tốt đến bà Herman, một bà cụ tám mươi lăm tuổi ở ngay tầng dưới. Bọn nhóc đúng là bọn nhóc, chúng vẫn cứ nhảy nhót. Một lát sau, có tiếng chuông cửa, bà Herman xuất hiện, lịch sự đề nghị đừng gõ nữa vì bà thấy không được khỏe. Cả hai chúng tôi quay lại phòng ngủ, yêu cầu bọn trẻ thôi ngay lập tức, bà Herman ốm yếu đã phải leo cầu thang lên tận đây khi không chịu nổi tiếng ồn. Chúng tôi yêu cầu hai đứa ra xin lỗi bà ngay lập tức, và chúng tôi giúp chúng viết một bức thư, tự mang tới gửi bà Herman. Chúng tôi nhận thấy bọn trẻ sợ đến thế nào về những gì chúng đã gây ra nhưng hôm sau, khi bà Herman nói bà đã vô cùng xúc động vì lá thư thì chúng cũng cảm thấy hài lòng về bản thân mình. Còn nhỏ nên hai đứa trẻ không biết trước việc làm của chúng ảnh hưởng đến người khác như thế nào. Đến khi phải chịu trách nhiệm và thấy rõ tác hại mình gây ra, chúng mới hiểu được hậu quả hành động của mình là như thế nào. Chúng tôi tự hào vì cả hai đứa đều lớn lên, trở thành những người được xã hội tôn trọng.

Không bao giờ được coi nhẹ sự suy xét của trẻ nhỏ. Ở tuổi này trẻ bắt đầu chuyển từ trạng thái coi mình là “trung tâm vũ trụ” sang ý thức mình là một phần của tập thể. Ở trường, bé là một phần của cộng đồng rộng hơn và học cách hợp tác với các bạn khác. Cô giáo luôn tìm cách tạo ra một không khí quan tâm trong lớp học, luôn biểu dương mỗi khi bé làm việc tốt. Trẻ được khuyến khích gọi điện hỏi thăm khi bạn bị ốm. Cô giáo nhắc nhở trẻ biết cảm ơn khi có bạn mang tới một món ăn đặc biệt để cả lớp cùng thưởng thức. Hoặc cô giáo treo bảng để đánh dấu mỗi khi có bạn nào làm việc tốt.

Trong những năm tháng đầu đời, bạn có nhiều dịp để dạy cho trẻ những điều tương tự. Khi từ một đứa trẻ trở thành một thiếu niên, bạn cần tiếp tục nhắc nhở, đặt ra các yêu cầu thích hợp để hướng cho bé thành người tốt. Nếu ngay từ đầu, bạn hướng dẫn và làm gương tốt, bé sẽ biết học theo. Không phải lúc nào bé cũng hành động trên cơ sở lòng tốt nhưng bé sẽ bắt đầu chú ý đến điều đó. Bạn không thể đợi đến khi con được năm tuổi mới bắt đầu việc này mà cần phải đặt nền tảng từ trước nữa. Khi quan tâm tới khía cạnh phát triển này là bạn đang làm một việc hết sức quan trọng. Bạn đang giúp con mình bước đầu nhận thức và hình thành các hành vi đạo đức, tôn trọng người khác cho cả cuộc đời về sau.

Các hành vi đạo đức

Một số trẻ sẵn sàng tiếp thu việc dạy dỗ đạo đức sớm hơn nhưng bé cũng sẽ không bao giờ sẵn sàng đón nhận nếu không được bạn giúp. Để hướng dẫn con, bạn có thể làm theo một số bước cơ bản sau:

Hình thành chuẩn mực đạo đức

Là cha mẹ, bạn cần xây dựng những chuẩn mực đạo đức cơ bản trong gia đình. Đó là những điều giản dị như: không làm đau người khác, quan tâm tới nhau, tôn trọng nhau, nói năng đúng mực, giúp đỡ người khác, lương thiện, công bằng. Các giá trị môi trường cũng quan trọng: đi xe đạp, không vứt rác bừa bãi, không lãng phí.

Nhìn nhận các việc làm tốt của trẻ

Khi trẻ tự giác làm việc tốt, bạn cần công nhận điều đó. Thấy em bé làm rơi đồ chơi, khóc, bé nhặt lên đưa cho em. Như thế là bé biết giúp đỡ người khác, bạn nên khen ngợi bé. Nếu bé làm thiệp để tặng ông, bà đang bị ốm, bạn nhớ gửi tấm thiệp đó giúp bé. Việc bạn nhận ra và ủng hộ sẽ khuyến khích bé phát huy các hành động, việc làm tốt nhiều hơn. Bé không cần được thưởng khi làm việc tốt. Bé sẽ bắt đầu hình thành ý thức đạo đức khi bé hiểu rằng làm việc tốt giúp bé trở thành người tốt.

Để cho bé có trách nhiệm

Để bé chịu trách nhiệm khi làm điều sai trái sẽ giúp bé biết phân biệt phải trái. Nếu bé cố tình xé sách, bạn hãy làm sao để bé hiểu đó không phải là hành động phù hợp, và bé đang phá hoại sách của người khác. Bên cạnh việc khen ngợi khi bé làm việc tốt, bạn cần cho bé thấy làm việc xấu là không hay. Bằng cách đó, bé chủ động được tất cả các hành vi của mình và biết cách lựa chọn đúng trong tương lai. Nhiều phụ huynh phản ánh, họ sợ

làm tổn thương lòng tự tôn của con nếu phê bình con quá mức. Nhưng nếu không yêu cầu bé cư xử tốt, bé sẽ không biết cân nhắc và không được những người xung quanh yêu mến. Về lâu dài, điều này sẽ làm làm hỏng ý thức về bản thân của trẻ.

Chọn đúng thời điểm

Bạn cần chọn đúng thời điểm để dạy con các hành vi tốt. Đừng chần chừ để làm việc đó sau. Một hôm, trên sân trường, Ellen thấy Christina, một bé gái ba tuổi, nhặt lên một chuỗi vòng tay màu hồng. Cô lập tức tới gần và hỏi: “Đây có phải là vòng của con không?” Christina trả lời: “Không ạ, nhưng con có thể lấy nó.” Ellen giải thích rằng chiếc vòng đó là của một người nào khác, đề nghị cô bé đi cùng mình để xem có ai làm rơi không. Christina từ chối: “Không, nó chẳng phải của ai khác ở đây cả.” Nhưng Ellen cương quyết nói: “Chúng ta hãy đi xem nào.” Hai người cùng tiến đến một nhóm bé gái gần đó và khuôn mặt Katie sáng bừng lên khi trông thấy chiếc vòng. Phần thưởng cho Christian là nụ cười ấm áp, lời cảm ơn của Katie khi nhận lại chiếc vòng. Chớp lấy dịp này, Ellen dạy cho Christina hiểu rằng trả lại đồ nhặt được cho người đánh rơi là việc khiến ta hài lòng, cho dù ta rất muốn giữ lại món đồ ấy.

Giúp bé sửa sai

Khi mắc sai lầm, bé cần có cơ hội để sửa chữa. Nếu trót xé sách, bạn cần dạy bé cách dán lại. Nếu bé lỡ đẩy em ngã bầm chân, bé cần biết lấy giúp em túi chườm và ôm em vào lòng để vỗ về. Với trẻ nhỏ, câu nói “Con xin lỗi” không phải lúc nào cũng có ý nghĩa. Những hành động như ôm chặt, vẽ tặng một bức tranh hay giúp dựng lại tòa tháp mà lúc trước bé vừa chọc đổ là những điều có ý nghĩa hơn.

Cảm hóa

Khi bé cư xử không tốt, bạn cần hành động thật bình tĩnh và thận trọng. Cách cảm hóa tốt nhất là dùng tình yêu thương chứ không nên đe dọa. Chẳng hạn, bạn phát hiện thấy chỗ trước kia có một cái cây nay chỉ còn là một khoảng đất trống, hỏi bé thì bé trả lời bé không biết. Sau đó, bạn tìm thấy cái cây bị nhổ bật cả rễ được giấu trong ngăn tủ của con. Bạn có hai sự lựa chọn. Bạn có thể nổi giận vì con nói dối nhưng nếu làm thế dễ dẫn tới việc vì sợ hãi mà lần sau bé sẽ tiếp tục nói dối và che đậy việc làm sai. Hoặc bạn có thể phải đối mặt với bé, yêu cầu bé giúp bạn trồng lại cái cây vào vị trí cũ, từ đó giúp bé biết cách sửa chữa sai lầm, khắc phục hậu quả. Bạn giải thích cho bé hiểu, sau này nếu có vướng mắc gì thì cứ cho bạn biết sự thật, bạn sẽ giúp bé tìm ra cách giải quyết. Bạn cần động viên và thể hiện tình yêu thương đối với bé.

Làm gương tốt

Cho dù có nói bao nhiêu nhưng những hành động của bạn mới là yếu tố quyết định tới việc làm của con. Khi bé thấy bạn gọi điện hỏi thăm người ốm, chăm sóc cha mẹ già hoặc giúp đỡ kẻ khó, bé sẽ noi gương bạn. Mặt khác, nếu bạn không luôn thể hiện sự gương mẫu, không nhất quán trong các hành vi đạo đức, bé sẽ buồn và thất vọng. Một phụ huynh có con năm tuổi kể lại câu chuyện như sau: Một hôm, cô ấy cùng cậu con trai Matt đi xe buýt. Cô ấy không có đủ tiền lẻ để mua hai vé. Cô ấy đưa cho con đồng xu để cậu tự bỏ vào

khe hộp bán vé, nói: “Không sao. Con được đi kèm mà.” Khi ngồi xuống, Matt buồn rầu nói với mẹ: “Con nghĩ mẹ đã nói bây giờ con đã năm tuổi rồi và đi xe phải mua vé. Con không trả tiền như thế có phải là không tốt không?” Người mẹ hiểu ngay hành động của mình có ảnh hưởng quan trọng không kém gì lời nói.

Dạy cho con hiểu giá trị của tài sản

Chúng ta sống trong một thế giới vật chất, có nhiều sản phẩm ưu việt cho trẻ nhỏ. Cha mẹ, ông bà thường thích cho trẻ được mặc quần áo đẹp, chơi đồ chơi mới. Tuy nhiên khi làm thế bạn dễ khiến cho trẻ trở thành người duy vật chất. Chúng tôi từng thấy có nhiều em bé có quá nhiều đồ chơi, tới mức không biết phải làm gì với những thứ mình có. Là cha mẹ, bạn có trách nhiệm giúp trẻ hiểu được giá trị của những gì bé có, từ đó giúp bé yêu thích hơn và đánh giá cao tài sản của mình.

Chỉ để trên giá một vài món đồ chơi

Ở lớp học, chúng tôi chỉ để một số lượng tối thiểu đồ chơi trên giá. Khi có ít thứ để chọn lựa hơn, bé sẽ chơi một cách sáng tạo hơn. Bạn nên cất bớt đồ chơi đi để thi thoảng lấy ra cho bé thay đổi, chơi luân phiên.

Khi đồ chơi bị hỏng, đừng thay thế ngay lập tức bằng một đồ chơi khác.

Nếu thay thế đồ cũ hỏng một cách quá dễ dàng, bạn sẽ khiến bé không có cơ hội để hiểu giá trị của nó. Để cho bé trải nghiệm cảm giác mất mát cũng là điều tốt. Trong khi chờ đợi để được mua món đồ chơi mới, bạn sẽ giúp bé biết cách giữ gìn tài sản của mình.

Nếu bé đòi mua một đồ chơi mới, hãy bảo bé chờ đến một dịp đặc biệt như sinh nhật, ngày lễ. Bảo bé hãy chọn một món đồ bé thích, đưa vào “danh sách điều ước”. Bằng cách trì hoãn niềm vui, khi nhận được món đồ đó, bé sẽ thấy yêu thích nó hơn.

Bạn hãy cho mọi người biết: không tặng quà cho bé cũng không sao. Chúng tôi biết có những phụ huynh không muốn mọi người tặng quà sinh nhật cho con. Một ý kiến khác là đề nghị bạn bè, người thân tặng sách cho bé thay vì tặng những món quà cầu kỳ. Một số phụ huynh lại cất bớt các món quà, để dành đưa ra vào một dịp khác hoặc để dùng vào mục đích từ thiện.

Trẻ hiểu điều gì?

Trong khi hướng con tới những hành động chu toàn, bạn cũng nên thử nhìn thế giới dưới con mắt trẻ thơ. Khi làm điều “sai”, đơn giản đó là lúc bé hành động theo cảm tính, vô ý. Nhìn thấy chiếc ô tô đồ chơi mình thích, bé sẽ cầm lấy. Vào siêu thị, nhìn thấy người tàn tật ngồi xe lăn, bé lớn tiếng hỏi: “Tại sao chú ấy không đi được?” Khi chọc đổ tòa nhà ghép hình của bạn khác, bé không hiểu vì sao bạn mình lại khóc. Để yêu cầu và giải thích một cách sáng suốt, bạn cần hiểu trẻ có thể hiểu được đến mức độ nào.

Một số điều bạn cần lưu ý:

⋆ Trẻ nhỏ suy nghĩ với những khái niệm rất cứng nhắc. *Với trẻ nhỏ, đúng và sai phải rõ ràng như trắng và đen. Một người chỉ có thể hoặc là người tốt, hoặc là người xấu. Chẳng hạn, hai đứa trẻ đang chơi trên sân, bất ngờ một bé xô phải bé kia, bé bị xô phải kêu lên: "Bạn ấy đẩy con." Cho dù sự va chạm chỉ là lỡ, không may. Bé khăng khăng cho rằng đó là cố ý, không chịu tin đó chỉ là chẳng may. Khi đó, bạn cần nhẹ nhàng giải thích: "Jame không nhìn thấy con. Các con đang mải chạy và va vào nhau, không ai có lỗi cả."*

⋆ Trẻ nhỏ thường có xu hướng nghĩ rằng thiệt hại vật chất càng nặng nề thì lỗi càng nặng. *Chẳng hạn, làm vỡ một chiếc bình gốm Trung Hoa gây ra tiếng kêu choang, hoặc làm ngã và cào xước vai bạn có vẻ như tồi tệ hơn việc đối xử keo kiệt với một ai đó. Trẻ cần được biết, sự tổn thương do lời nói không hay gây ra còn đau đớn hơn vết xước trên bả vai.*

⋆ Ở tuổi này trẻ nhỏ có thể hiểu được rằng không thể vi phạm quy định. *Trẻ nhỏ thường hiếu thắng và sẽ thay đổi luật chơi để không bị thua. Bạn có thể nhắc nhở: "Chúng ta thỏa thuận khi chơi phải tuân theo các quy định này." Nói như thế là bạn đã dạy cho trẻ biết công bằng.*

⋆ Quan niệm về cái sai của trẻ nhỏ liên quan trực tiếp tới những gì bé nghĩ bé sẽ phải chịu trách nhiệm. *Trẻ sẽ tốt nếu bạn luôn kiên quyết phản đối những việc làm không đúng. Khi con bạn tẩy chay, không chơi cùng bạn khác, bạn liền xin lỗi thay con thì bạn sẽ không dạy cho con biết phải chịu trách nhiệm trước hành động của mình. Tương tự, nếu hôm nay bạn khiển trách nhưng hôm sau lại không mắng con vì cùng một hành động như thế, bạn sẽ khiến con bối rối và cho rằng việc tẩy chay bạn, không cho chơi cùng cũng chẳng sao cả.*

⋆ Ở tuổi này, trẻ không thể nhìn nhận ra ngay vấn đề theo quan điểm của người lớn được. *Chẳng ích gì nếu bảo bé: "Con nghĩ thế nào nếu Lara chọc đổ tòa nhà của con xếp?" Thay vì thế, bạn hãy hướng sự chú ý của bé tới những gì diễn ra gần đây và chỉ ra ví dụ cụ thể: "Hãy nhớ lại con cảm thấy thế nào khi hôm qua Lara không cho con cùng chơi xếp nhà?" Bằng cách đó, bạn gợi cho bé nhớ lại cảm giác của chính mình, từ đó biết thông cảm với người khác.*

Nói dối, ăn trộm và ăn gian

Khi trẻ có biểu hiện nói dối, ăn trộm và ăn gian không có nghĩa là trẻ có vấn đề về đạo đức. Đơn giản đây chỉ là một phần của quá trình phát triển mà thôi. Ở tuổi này, chắc chắn có lúc trẻ nói điều gì đó mà bạn biết không có thật. Có thể bé kể một điều gì đó xảy ra ở lớp nhưng không phải là của mình. Khi chơi trò chơi, bé muốn thay đổi luật chơi theo cách mình muốn. Khi xử lý các hành vi này, bạn nên lưu ý rằng trẻ không cố ý làm điều sai. Không nên phạt một cách quá tay mà hãy tìm cách bảo ban bé nhẹ nhàng.

Nói dối

Ở tuổi này, khả năng phân biệt thực và ảo của trẻ còn hạn chế. Trẻ thích nói quá: "Con khỏe hơn bố." hoặc khoe bé có chị gái, trong khi chính bé là chị cả trong nhà. Nếu phạt vì bé nói dối hoặc gạt đi những tưởng tượng của bé, bạn sẽ bỏ lỡ mất cơ hội nhắc nhở bé về thực tế. Bạn có thể nói: "Mẹ cá là đến một ngày nào đó con sẽ khỏe hơn cả bố" hoặc: "Mẹ biết con ước ao có một người chị gái." Như vậy, bạn làm cho bé biết rằng bạn hiểu bé và sự tưởng tượng của bé không có gì xấu cả. Những tình huống này sẽ qua khi bé biết phân biệt thực và hư.

Ăn trộm

Chúng tôi chẳng hề ngạc nhiên khi được các phụ huynh thông báo họ tìm thấy những mẩu xếp hình ở lớp trong ba lô của con. Khi trẻ lấy những thứ không phải của mình, thường đó chỉ là cách thể hiện mối liên quan tới những nơi chốn, con người mà bé yêu mến. Bạn có thể nhắc nhở nhẹ nhàng thay vì phạt con, rằng những đồ vật đó là của người khác, sau đó giúp bé trả chúng về đúng vị trí mà không khiến bé phải xấu hổ (nếu thấy xấu hổ thì lần sau bé sẽ không muốn trả lại nữa.) Đây là dịp thích hợp để giải thích cho bé hiểu khái niệm "mượn". Cuối cùng, bạn có thể nói cho bé hiểu sự khác nhau giữa "muốn một cái gì đó" và "lấy một cái gì đó mà không hỏi xin phép". Không nên dùng từ "ăn trộm" trong khái niệm này, bé hề không nghĩ tới điều đó đâu. Bạn chỉ cần giúp bé hiểu "cái gì là của mình" và "cái gì không phải của mình".

Ăn gian

Đây cũng là khái niệm nằm ngoài phạm vi nhận thức của trẻ nhỏ. Trước khi gán cho trẻ điều này, bạn cần biết rõ trẻ có nhận thức được đầy đủ khái niệm "luật chơi" không. Trẻ nhỏ vốn hiếu thắng và chúng chỉ muốn thay đổi cách chơi để giành chiến thắng mà thôi. Chúng tôi thường nghe các bé hỏi nhau: "bạn muốn chơi theo cách thông thường hay cách ăn gian?" Có phụ huynh kể, cậu con út của họ lúc nào cũng reo lên "Con thắng rồi!" sau khi thi chạy ngay cả khi cậu thua cuộc. Cậu bé này không ăn gian, chỉ đơn giản, cậu không hiểu thua là gì. Bạn có thể giúp con bằng cách bảo bé, chơi đúng luật mới là công bằng. Và bạn cũng có thể tránh trường hợp này bằng cách tìm cho con những trò chơi chỉ cần hợp tác, mục tiêu là kết thúc chứ không phải thắng, thua.

Hình thành sự đồng cảm

Trong nhiều năm, các chuyên gia về trẻ em cho rằng trẻ nhỏ không biết đồng cảm. Tuy nhiên một số nghiên cứu gần đây cho kết quả hoàn toàn khác. Về phần mình, chúng tôi chứng kiến nhiều em bé biết an ủi bạn, biết cho bạn chơi chung món đồ chơi đặc biệt của mình. Có lần chúng tôi còn thấy một em bé hai tuổi rưỡi an ủi một người bạn đang khóc vì phải xa mẹ: "Đừng lo, mẹ bạn sẽ quay lại sau giờ ăn trưa." Trẻ có biết cảm thông, nhất là khi được người lớn chỉ bảo. Bạn có thể làm nhiều cách để giúp con biết cảm thông hơn:

Động viên bé biết quan tâm trong gia đình

Khi cha mẹ tạo ra một không khí gia đình trong đó mọi người quan tâm đến nhau, trẻ sẽ nhanh chóng hiểu làm thế nào con người có thể sống và làm việc cùng nhau. Bằng việc cân đối hài hòa nhu cầu của người lớn và nhu cầu của trẻ nhỏ, bằng việc tạo ra những điệp khúc nho nhỏ, khen ngợi lòng tốt, sự lương thiện, bạn sẽ giúp tạo ra một môi trường trong đó mọi người đều quan tâm tới nhau.

Chú ý tới cảm xúc của người khác

Bạn hãy nói với bé, những việc làm của bé ảnh hưởng tới người khác như thế nào, điều đó rất quan trọng. Nếu bé ném cát vào mặt bạn mình, nói cho bé hiểu người bạn của bé sẽ cảm thấy thế nào. "Nếu ném cát vào mặt bạn, bạn sẽ bị đau và khóc." Nếu bạn la mắng con: "Con đã làm cái gì thế?" bé cũng sẽ không hiểu rằng hành động của mình làm người khác buồn. Bạn chỉ cần chỉ cho bé thấy nét mặt của người bị ném và nói về cảm giác người đó phải chịu. Ở tuổi lên bốn, bé cần phải biết chịu trách nhiệm khi gây phiền muộn cho người khác. Đây là điều cần có trước khi biết cảm thông.

Làm gương tốt cho trẻ noi theo

Nhân tố ảnh hưởng lớn nhất đến sự phát triển khả năng cảm thông ở trẻ nhỏ chính là những người lớn xung quanh. Khi trẻ sống cùng những người giàu lòng thông cảm, bé sẽ học được cách quan tâm đến tình cảm của người khác, học được cách hiểu tình cảm của bản thân và những người xung quanh.

Những cô giáo và cha mẹ giàu lòng cảm thông là người:

⋆ Có ảnh hưởng và thể hiện sự tôn trọng đối với trẻ nhỏ.

⋆ Sẵn sàng giúp đỡ người khác.

⋆ Chú ý đến cảm xúc của người khác.

⋆ Giúp trẻ hiểu được cảm xúc của chính mình.

⋆ Đưa ra lý do cho những quy định liên quan đến việc đánh giá người khác.

⋆ Giải thích cho trẻ mối liên quan giữa các hành vi.

⋆ Nhấn mạnh rằng tấm lòng là quan trọng.

⋆ Yêu cầu trẻ tôn trọng người khác.

⋆ Chỉ ra các hành động mẫu thể hiện sự thông cảm và lương thiện.

⋆ Thể hiện sự đồng tình khi trẻ biết thông cảm và không đồng tình khi trẻ không biết thông cảm.

Chương 3: Nói về những chủ đề khó

Trong cuộc đời con, nhiều khi bạn sẽ phải nói chuyện với chúng về những vấn đề bạn cảm thấy thật khó nói hay bạn nhận thấy rằng con mình cũng không hề thoải mái khi nghe. Trách nhiệm đầu tiên của bạn là phải giúp con cái giải quyết được những vấn đề này. Tất cả các bạn có thể sẽ muốn lảng tránh khi phải nói về những chuyện liên quan đến người lớn như vấn đề giới tính, sự chết chóc, ốm đau, hay li hôn. Tuy nhiên, hãy gạt bỏ cảm giác khó khăn và thẳng thắn nói chuyện với con, điều quan trọng là bạn cần biết cách nói chuyện với bọn trẻ sao cho phù hợp với độ tuổi và trình độ nhận thức của chúng. Nếu cha mẹ im lặng, không cởi mở nói chuyện với con, điều đó thật nguy hiểm vì bọn trẻ có thể nghe lỏm được những cuộc hội thoại của người lớn, và vì một lí do nào đó chúng có thể phát hiện ra một điều rất nghiêm trọng rằng bố mẹ đang cố tình giấu chúng. Bọn trẻ thường xuyên nói chuyện lại với giáo viên của chúng những câu kiểu như: “Mẹ của em đang có em bé đấy”, hoặc: “Bà của em bị ốm và đang nằm trong bệnh viện”, dù các thầy cô trong trường học thường nghĩ rằng bọn trẻ không thể biết được những điều đó.

Có thể bạn sẽ lo lắng rằng mình không biết cách giải thích thế nào với con cho đầy đủ và chính xác. Có thể bạn nghĩ con mình còn quá nhỏ. Bạn không muốn làm chúng buồn hay lo lắng. Nhưng không sao, hãy luôn nhớ rằng bạn phân biệt được các mức độ hiểu biết khác nhau của con trẻ, bạn có kiến thức để giải quyết những chủ đề khó khăn đó. Bọn trẻ luôn cảm thấy thế giới này thật mới mẻ với chúng, và nhận thức mọi việc theo cách riêng của chúng. Khi Michael lên năm tuổi, cậu bé đã hỏi cô Nancy rằng: “Mẹ phải quan hệ tình dục với bố để có một em bé à?” Nancy đã nghĩ đó là một câu hỏi rất trung thực, thẳng thắn và nó cũng cần một câu trả lời thẳng thắn, đơn giản. Cô đã trả lời con rất tự tin rằng: “Đúng vậy”. Michael nhìn cô và nói: “Ồ... quan hệ tình dục là gì ạ?”. Khi con cái hỏi cha mẹ như vậy, bạn nên hỏi chúng rằng: “Vậy con nghĩ thế nào?” trước khi họ đưa ra câu trả lời của chính mình, nhờ đó bạn có thể đánh giá mức độ hiểu biết thực sự của con.

Trong nhiều ví dụ khác, bạn có thể quên mất rằng có nhiều thứ rất dễ dàng với bạn những với bọn trẻ lại thật khó khăn biết bao. Ở lứa tuổi này, lần đầu tiên trẻ em đang được trải nghiệm mọi thứ. Đối với những đứa trẻ dưới năm tuổi, thời kì chuyển tiếp, thích nghi và những trải nghiệm mới mẻ về mọi thứ có thể khiến trẻ em thấy lúng túng, mệt mỏi. Các bậc phụ huynh rất hay nghĩ rằng trẻ em sẽ “chỉ biết đến” những tình huống mới này thôi, chứ chúng sẽ quên ngay những cảm giác lúng túng, những nỗi buồn mà chúng đã từng trải qua để làm những công việc mới. Những điều khiến con trẻ cảm thấy thật khó khăn gồm: đến học ở một ngôi trường hoàn toàn mới, chuyển nhà ở, có em bé mới, làm quen với người giúp việc mới, hoặc thậm chí chỉ là việc đi đến gặp bác sĩ nha khoa. Vì không phải lúc nào bạn cũng có thể đoán trước được những nỗi lo lắng tự nhiên xuất hiện trong đầu con trẻ, bạn cần phải luôn luôn lắng nghe con và làm cho con thấy thực sự yên tâm. Khi Charles chuẩn bị tham gia cắm trại hè lần đầu tiên, cậu bé đã rất lo lắng và hỏi cô Ellen rằng: “Làm sao mà mọi người biết được tên con hả mẹ?” Ellen đã không thể đoán trước được rằng con

trai cô lại lo lắng về điều này. Cô đã cố gắng không thể hiện cho con biết rằng mình đang lo lắng và trả lời con rằng tất cả học sinh sẽ đeo thẻ có ghi tên mình và các thầy cô giáo quản lí có danh sách tên của từng học sinh trong nhóm. Sau đó, Charles hỏi lại cô rằng: "Làm sao con biết được rằng con phải đi đâu khi xuống xe buýt hả mẹ?" Cô Ellen đã trả lời rằng chú Dave, người quản lí trên xe buýt sẽ cho Charles vào nhóm của chú ấy. Bằng những câu trả lời cụ thể, Ellen đã xóa tan mọi lo lắng, băn khoăn của con trai. Cô đã giúp Charles cảm thấy tự tin hơn rất nhiều về chuyến đi cắm trại đầu tiên của mình.

Con bạn sẽ học hỏi được rất nhiều khi cha mẹ kiên nhẫn ngồi lắng nghe và trả lời mọi câu hỏi của chúng. Khi bạn thẳng thắn và trung thực, khi bạn giải thích đủ chứ không phải quá nhiều, bọn trẻ sẽ gần như chấp nhận mọi lời giải thích đó mà không cảm thấy buồn hay lo lắng về điều gì cả. Nếu bạn tránh nói chuyện với con hay quá lo lắng mà nói với con quá nhiều, bạn có thể thấy rằng trẻ con trở nên bối rối, lúng túng, hay lo lắng hơn mà thôi. Đó là những chủ đề bạn cần phải nói chuyện với con và phải phù hợp với độ tuổi cũng như mức độ hiểu biết của chúng. Cách bạn dạy dỗ, hỗ trợ con cái ngay từ bây giờ sẽ hình thành nền tảng hiểu biết, cách trò chuyện của con sau này khi chúng lớn hơn.

Giải quyết những vấn đề khó khăn phát sinh

Đây là những nguyên tắc rất có ích giúp bạn nói với con về những chủ đề tế nhị:

⋆ Hãy nhạy bén với tính cách của con, độ tuổi và những sở thích của chúng. Một đứa trẻ lên ba không thể có sự hiểu biết đầy đủ về mọi vật như những đứa trẻ khác lớn hơn. Một đứa trẻ hay lo lắng có thể sẽ phản ứng rất mạnh nếu cha mẹ để cho con biết quá nhiều khi chúng còn quá nhỏ. Một đứa trẻ tò mò, ham học hỏi sẽ luôn muốn tìm hiểu nhiều điều hơn. Bạn cần phải cân nhắc kĩ về những lời giải thích của mình và trả lời con trẻ sao cho phù hợp nhất.

⋆ Hãy cho con bạn đọc sách. Điều này giúp con bạn cảm thấy dễ dàng hơn khi nói chuyện với mọi người, giúp chúng tìm ra được những từ ngữ, cách diễn đạt phù hợp với những điều chúng muốn nói. Ví dụ, một câu chuyện riêng kể về một lần đến thăm người họ hàng bị ốm sẽ rất có ích trong việc an ủi trẻ nhỏ khi lần đầu tiên chúng phải chứng kiến cảnh ai đó bị ốm đau rất nặng.

⋆ Hãy tránh nói chuyện quá nhiều với con trẻ với thái độ lo lắng. Dù nói chuyện với con là việc rất quan trọng, bạn phải luôn để ý kẻo sẽ lạm dụng chuyện đó. Nếu con bạn sắp phải đến gặp bác sĩ và bạn biết chắc con sẽ phải tiêm tới ba mũi, tốt nhất hãy giải thích thật ngắn gọn với con. Bạn có thể chỉ cần nói rằng: "Bác sĩ sẽ tiêm cho con để con luôn khỏe mạnh. Mẹ sẽ ở đây bế con, bác sĩ sẽ tiêm rất nhanh thôi."

⋆ Đừng nói trước với con quá nhiều thứ. Bạn không bao giờ nên nói với đứa con mới lên ba tuổi của mình rằng "tuần sau" con sẽ phải đến gặp bác

sĩ nha khoa đấy. Đối với một đứa trẻ, một tuần là quãng thời gian dài bất tận. Bạn hãy chờ đến tận sáng hôm con phải đến gặp bác sĩ rồi hãy nói.

⋆ Hãy nhớ rằng dù có bất cứ chuyện khó nói nào, bạn cũng chỉ nên thông báo với con từng ít một. Bạn sẽ nói thêm khi bọn trẻ dường như đã sẵn sàng để lắng nghe những thông tin đó. Con trẻ sẽ tự hỏi những gì chúng muốn biết, tùy thuộc vào mức độ hiểu biết của chúng. Khi chúng lớn hơn, bạn có thể nói chuyện với con ở mức độ cao hơn để con hiểu biết nhiều hơn.

⋆ Hãy cố gắng chơi trò đóng giả các vai với con trẻ. Trẻ em học hỏi được rất nhiều từ những trò chơi đóng vai. Chúng được làm quen với những tình huống mới trước khi điều đó xảy ra trong thực tế. Bạn có thể dựng lên một kịch bản, hoặc chơi với những chú búp bê, những con rối để biểu lộ, giải thích những gì có thể xảy ra. Một đứa trẻ lúc nào cũng sợ phải đến gặp bác sĩ có thể mang chú gấu nhồi bông của nó ra làm bệnh nhân và dùng bộ đồ chơi bác sĩ thử tiêm cho gấu. Con trẻ có thể giả vờ làm bác sĩ tiêm cho những con búp bê và nói với chúng rằng không đau đâu, chỉ như một cái cấu nhẹ thôi.

⋆ Hãy luôn nhớ rằng những biểu hiện trên khuôn mặt và giọng nói của bạn sẽ gây chú ý nhiều hơn những lời bạn nói. Khi bạn cảm thấy buồn rầu, băn khoăn, lo lắng hay không thoải mái về một điều gì, bạn cần phải rất tự chủ, điềm tĩnh để có những hành động, cử chỉ bình tĩnh. Nhưng bằng cách chứng minh cho con thấy rằng bạn đang sẵn sàng đối phó với những khó khăn, nếu bạn tỏ ra mình là một hình mẫu tốt, con bạn sẽ cảm thấy rất yên tâm vì được cha mẹ che chở.

⋆ Hãy suy nghĩ trước khi trả lời con trẻ. Một điều quan trọng là trước khi trả lời bất cứ câu hỏi nào của con, hay khi bạn muốn nói cho con điều gì, hãy dành thời gian suy nghĩ xem bạn sẽ nói với con những gì và sẽ nói như thế nào. Nếu bạn gặp một chuyện gì tế nhị ở quầy thanh toán của siêu thị hay khi bạn muốn có thêm thời gian để suy nghĩ trước khi trả lời con, hãy để sau chứ không cần phải nói ngay. Trẻ em sẽ dễ dàng chấp nhận điều này khi bạn nói với con rằng: “Mẹ phải suy nghĩ thêm về chuyện này”, hoặc: “Chúng ta sẽ nói về vấn đề này sau nhé, có thể là ngày mai”. Làm như vậy, bạn cũng có thêm cơ hội để trao đổi, thảo luận với bạn bè xem mình nên giải thích về vấn đề đó như thế nào với trẻ. Nhưng bạn phải nhớ đề cập lại chuyện đó với con trong thời gian ngắn nhất để con thấy rằng bố mẹ có trách nhiệm với những câu hỏi, những băn khoăn của chúng. Nếu bạn cố tình tránh nói về vấn đề trẻ quan tâm, chắc chắn chúng sẽ hỏi lại bạn ngay.

⋆ Hãy duy trì những công việc hàng ngày và thực hiện cùng con. Trong những thời kì chuyển tiếp của con hay khi con bạn phải trải qua một điều gì đó hoàn toàn mới mẻ, bạn phải luôn ở bên con, hãy an ủi động viên, ôm hôn chúng thật nhiều. Khi con trẻ cảm thấy mọi thứ dường như quá xa lạ với chúng, chúng thực sự cần cảm giác thoải mái như khi làm những công

việc hàng ngày, khi có những giới hạn rõ ràng giữa từng việc. Hãy làm cho cuộc sống của con trẻ trở nên đơn giản hơn bằng cách giảm bớt những hoạt động đã được sắp đặt trước, và thêm nhiều thời gian cho con chơi thư giãn hơn, điều đó thực sự có ích hơn rất nhiều.

* Hãy giữ mối liên hệ giữa ngôi trường con học và gia đình. Nếu có thay đổi gì trong cuộc sống của gia đình bạn có thể ảnh hưởng đến con cái - như việc một người thân qua đời, việc gia đình chuyển đi, hay những thay đổi lớn khác - việc chia sẻ những thông tin gia đình đó với trường nơi con học rất có ích. Hãy để họ hàng, người thân và các thầy cô ở trường biết chính xác bạn đã nói những gì với con về mọi chuyện. Có như vậy những thông tin con biết sẽ được thống nhất.

Những giai đoạn thích nghi, những trải nghiệm mới

Nếu con bạn sắp chuyển đến một ngôi trường mới hay sẽ đi cắm trại lần đầu tiên, bạn sẽ nhận thấy rằng những sự việc mới mẻ, lạ lẫm này sẽ khiến các con rất lo lắng. Vào một năm, trong trại hè của trường mẫu giáo, chúng tôi đã tổ chức ngày “Du lịch cho gấu bông” để bọn trẻ được mang theo những chú gấu chúng yêu thích. Một vị phụ huynh đã nói với chúng tôi rằng vào buổi sáng, cậu con trai Noah bốn tuổi của họ đã rất sợ đến hội trại. Khi mẹ cậu bé hỏi Noah xem có chuyện gì, cậu bé nói với mẹ rằng cậu rất sợ nếu trong hội trại có những con gấu thật.

Có rất nhiều chuyện hiển nhiên thật dễ dàng với người lớn - như việc tham gia một kì nghỉ, đi xem một bộ phim - nhưng lại làm bọn trẻ bối rối, sợ hãi vô cùng. Có lẽ, con bạn lo lắng vì khi đi nghỉ, chúng không biết mình sẽ ngủ ở đâu hoặc vì chúng không thích ở trong bóng tối khi ngồi trong rạp chiếu phim. Hãy luôn nhớ rằng mỗi đứa trẻ sẽ phản ứng khác nhau tùy thuộc vào mức độ nhạy cảm của chúng. Bạn cần giúp trẻ loại bỏ những lo lắng trong đầu và nói chuyện với con để chúng cảm thấy thực sự yên tâm hơn.

Những đứa trẻ nhỏ thường không thể diễn đạt cảm giác của chúng thành lời. Khi trẻ em không thể xác định hay giải thích được những cảm xúc của chúng, chúng sẽ trở nên cáu gắt, khó chịu, biểu hiện ở hành vi, những triệu chứng tâm lí. Khi Danny, một cậu bé học sinh của trường mẫu giáo, lên năm tuổi, cậu bé bắt đầu bị nháy mắt liên tục. Bác sĩ nha khoa của Danny đã khẳng định lại với bố mẹ của Danny rằng cậu bé hoàn toàn bình thường chứ không có vấn đề gì cả, thay vì cứ tập trung vào tật nháy mắt của cậu, cha mẹ nên quan tâm yêu thương cậu bé hơn. Tật nháy mắt của cậu đã chấm dứt hẳn chỉ một thời gian ngắn sau đó.

Các triệu chứng khác về mặt thể chất cho thấy bất ổn ở trẻ bao gồm đau bụng, đau đầu, những tật ở mặt, nói lắp, và cắn quần áo. Một vài đứa trẻ trở nên bị kích thích quá mức, chúng trở nên hung hăng hơn, dễ cáu gắt hơn. Một số em có thể có những hành vi của những đứa trẻ ít tuổi hơn như bị ngã trong nhà vệ sinh, mất ngủ, hay nói bi bô như trẻ nhỏ. Khi một đứa trẻ bỗng nhiên thấy sợ hãi những điều trước đây chúng chưa từng sợ, như đi ngủ trong phòng tối, đó có thể là một biểu hiện khác chứng tỏ rằng trẻ em đang lo lắng,

hoặc buồn phiền. Việc đầu tiên bạn có thể làm cho con là hỏi giáo viên của con xem trong thời gian gần đây, các thầy cô có nhận thấy biểu hiện nào khác thường ở con bạn không. Sau đó, bạn nên xem lại trong gia đình mình và cuộc sống hàng ngày của con có gì thay đổi không, có thể bạn sẽ tìm ra một nguyên nhân đặc biệt nào đó. Thường trẻ em sẽ có những biểu hiện, những hành vi khác thường trong suốt quãng thời gian chúng đang phát triển, và thường cũng không có lí do gì đặc biệt đáng phải bận tâm. Đa số những hành động thái độ của trẻ chỉ là nhất thời và sẽ biến mất khi con trẻ biết để ý và sửa chữa. Chúng tôi đã nói chuyện với các bậc phụ huynh rằng giai đoạn đặc trưng trẻ có thể sửa những tính cách của mình là từ khoảng sáu đến tám tuần. Nếu có bất cứ hành vi nào trong số đó vẫn tiếp diễn hoặc mức độ ngày càng cao hơn, bạn cần phải đến gặp bác sĩ nhi khoa để được tư vấn thêm.

Một vài điều khiến trẻ em hay lo lắng nhưng người lớn lại thường không để ý:

⋆ Chuyển sang một lớp học mới dù là trong cùng trường

⋆ Đi xem phim hoặc đến các buổi hòa nhạc

⋆ Trẻ đi cắt tóc

⋆ Đi máy bay

⋆ Ngủ qua đêm tại nhà một người khác, thậm chí đó là một người họ hàng hay một người bạn của gia đình.

Chuyển nhà

Dù chuyển nhà ngay trong khu phố mình sống hay chuyển hẳn sang một đất nước khác, đó cũng là một việc lớn gây nhiều bối rối cho cả gia đình. Nhiều bậc phụ huynh quá bận bịu với việc dọn dẹp, gói gém đồ đạc và tổ chức lại nhà cửa nên đã quên mất sự thay đổi lớn này đã làm các con cảm thấy bối rối thế nào. Ở tuổi này, con bạn không nhận thức được lợi ích của việc chuyển nhà đi. Chúng cũng chưa từng trải qua chuyện này bao giờ và có lẽ chúng cũng không thể hiểu được chuyển đi thực sự là như thế nào. Một gia đình đã kể với chúng tôi về cô con gái bốn tuổi của họ. Hôm gia đình chuyển nhà đi, cô bé đã quay sang hỏi cha mẹ rằng: “Mẹ ơi tất cả đồ chơi của con có chuyển đi cùng chúng ta không ạ?” Thường thì trẻ em không thể tự hiểu rằng dọn nhà là phải dọn tất cả đồ đạc của gia đình, bao gồm cả đồ chơi của chúng. Một điều khác dễ khiến trẻ em hiểu lầm là chúng không thể nhận ra rằng mọi thành viên trong gia đình sẽ chuyển đi cùng nhau.

Dưới đây là những điều bạn có thể làm để giúp con dễ dàng vượt qua giai đoạn gia đình thay đổi chỗ ở:

⋆ Hãy chờ đến lúc thích hợp để nói chuyện với con. Hầu hết trẻ em không hiểu được những định nghĩa về thời gian. Khi bạn nói với con rằng gia đình

sắp chuyển đi, bọn trẻ có thể nghĩ rằng có thể chỉ trong ngày mai thôi cả nhà sẽ chuyển đi. Khi các kế hoạch của bạn đã rất chắc chắn - hay nói cách khác, khi bạn đã kí hợp đồng thuê nhà mới, khi ngày dọn nhà đã được ấn định - lúc này mới thích hợp để bạn thông báo với con. Một điều chắc chắn là bạn phải thông báo cho con biết trước khi gói gém đồ đạc.

⋆ Dù chính bạn cũng có thể vui mừng hay lo lắng về việc thay đổi này, nhưng có một điều quan trọng là bề ngoài bạn phải cố gắng tỏ ra thật bình thản cho đến khi chuyển nhà xong. Hãy cẩn trọng về tất cả những gì bạn nói, cũng như giọng nói, cử chỉ, hành động và những biểu hiện trên khuôn mặt của bạn khi bạn đang ở cùng con. Nếu các con bạn cảm thấy mọi chuyện vẫn ổn, không có vấn đề gì quá nghiêm trọng, chúng sẽ bớt lo lắng, bối rối hơn.

⋆ Hãy nói chuyện với con bằng những ngôn từ, cách giải thích thật đơn giản rằng chuyện gì sẽ xảy ra. Khi bạn bắt đầu gói gém đồ đạc, bạn có thể nói với con rằng bố mẹ đang cho các thứ vào trong hộp cho gọn, sau đó một chiếc xe tải sẽ đến và chở chúng đến nhà mới của chúng ta. Bạn có thể giải thích rằng mọi người trong gia đình sẽ đi xe con và theo sau xe tải. Trẻ em suy nghĩ về mọi thứ rất cụ thể. Chúng có thể hiểu được thế nào là chuyển nhà nếu chúng có thể hình dung được ra chúng đang chuyển đến đâu. Nếu bạn có thể đưa con đến thăm nhà mới hoặc chụp vài bức ảnh của ngôi nhà cho chúng xem. Điều này sẽ giúp bọn trẻ có những hình dung cụ thể.

⋆ Thay vì chỉ tập chung vào những điều đang thay đổi, hãy nhắn nhủ với con bạn rằng mọi chuyện sẽ vẫn giống như trước đây thôi. Bạn có thể nói với con rằng: “Cả gia đình ta sẽ đi cùng nhau. Ông bà sẽ vẫn đến thăm chúng ta vào chủ nhật hàng tuần. Hàng ngày, bố mẹ vẫn sẽ đưa các con đến trường.” Trẻ em luôn cảm thấy yên tâm và thoải mái với những gì vốn đã quen thuộc với chúng.

⋆ Hãy rủ con cùng dọn và gói đồ đạc với cả nhà. Trẻ em cần khẳng định chắc chắn lại rằng tất cả đồ chơi của chúng cũng được chuyển đến nhà mới. Trước ngày gia đình bạn chuyển đi, hãy đưa cho con một chiếc hộp to và bảo con sắp xếp những thứ đồ chúng yêu thích vào trong đó. Bằng cách này, con bạn sẽ không có cảm giác rằng những đồ vật của chúng bỗng nhiên biến đi đâu mất. Thay vì cho chiếc hộp này lên xe tải chở đồ, bạn hãy để lên xe cùng mọi người để con có thể mở đồ của chúng ngay khi tới nhà mới.

⋆ Hãy bảo nhân viên chuyển nhà để đồ đạc của các con ở ngoài cùng để ngay khi đến nhà mới những thùng đồ đó sẽ được mở đầu tiên. Sẽ tốt hơn nếu bạn có thể sắp xếp, trang trí phòng của con trong nhà trước, nhờ vậy bọn trẻ sẽ có cơ hội chơi ở nơi mới trong khi bạn hoàn thành nốt công việc dọn nhà.

⋆ Trong suốt thời gian gia đình có nhiều thay đổi này, bạn nên cố gắng giữ nguyên những công việc hàng ngày cũng như thời gian biểu của mọi người.

Con trẻ sẽ cảm thấy yên tâm và không lạ lẫm. Hãy cố gắng không tạo ra sự thay đổi lớn nào. Bạn không nên dạy con cách dùng nhà vệ sinh mới hay thay đổi vị trí giường của con ngay bởi những việc này chỉ càng làm con bạn cảm thấy mọi việc dường như rối tung cả lên. Dù bạn muốn mua một chiếc giường mới hay ga, đệm mới cho con, đừng mua ngay mà hãy để con dùng giường, chăn gối cũ trong quãng thời gian đầu đến nhà mới. Những đồ vật cũ quen thuộc sẽ giúp trẻ cảm thấy như đúng là chúng đang ở nhà mình.

⋆ Nếu cùng lúc đó, con bạn phải chuyển đến một ngôi trường mới, hãy cố gắng sắp xếp để gia đình bạn có thể chuyển nhà trước ngày con đến nhập học. Bằng cách này, con bạn sẽ có cơ hội để làm quen với lớp mới, trường mới cùng những đứa trẻ khác. Khi chuyển nhà, bạn nên liên lạc với ngôi trường mới của con và hỏi tên của một vài học sinh sẽ học cũng lớp con. Có thể sau này học cùng nhau chúng sẽ không chơi với nhau nhưng tên và những khuôn mặt các bạn quen thuộc sẽ giúp trẻ làm quen dễ dàng hơn. Nếu bạn mời bạn bè cũ đến chơi nhà mới, hoặc giúp các con viết thư hay gọi điện liên lạc với bạn bè cũ, điều này sẽ tạo ra sự kết nối thường xuyên và khiến bọn trẻ cảm thấy thật đặc biệt.

⋆ Hãy sẵn sàng chấp nhận nếu con bạn có những hành vi rất khác thường như nói chuyện bi bô như những đứa trẻ nhỏ hơn, mất ngủ, đái dầm ra giường, hay cứ theo bám lấy bố mẹ. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, trẻ em phải mất từ sáu đến tám tuần để có thể thích nghi với nơi ở mới hay một ngôi trường mới. Sau giai đoạn này, nếu con bạn vẫn có những biểu hiện buồn chán, căng thẳng, hãy gặp bác sĩ nhi khoa để có thêm tư vấn.

⋆ Ở nhà. Khi con bạn đang dần thích nghi với môi trường sống mới, tốt nhất bố hoặc mẹ hãy sắp xếp thời gian để ở nhà cùng con. Ít nhất trong những tuần đầu tiên, bạn không nên thuê người giúp việc để ở với con vào buổi tối. Hãy nhớ rằng cả gia đình bạn sẽ phải mất thời gian đầu để thích nghi với nơi ở mới.

Quan hệ tình dục

Thường thì các bậc phụ huynh nên nói chuyện với con cái về quan hệ tình dục sớm hơn rất nhiều so với thời điểm họ nghĩ mình nên nói. Margie - chị dâu của cô Nancy - đã không nói chuyện về vấn đề quan hệ tình dục với hai cậu con trai sinh đôi của cô cho tới khi chúng lên mười hai tuổi, vì cô cho rằng chúng chưa đủ lớn tới chừng nào chúng gần bước sang tuổi vị thành niên. Cô đã yêu cầu chồng - anh Ronnie - nói chuyện với các con vì cô cảm thấy không thoải mái khi tự mình nói ra. Trong tâm trạng vô cùng lo lắng, cô ngồi chờ chồng nói chuyện với các con và quay lại kể chuyện với mình. Một lúc khá lâu sau, chồng cô quay lại và thông báo rằng: "Ồ, anh vừa học được rất nhiều điều mới mẻ!"

Sự thật là bọn trẻ đã bắt đầu nói chuyện về quan hệ tình dục với bạn bè chúng từ rất

sớm, thậm chí ngay từ khi chúng mới học mẫu giáo. Quan hệ tình dục là một chủ đề mà tất cả trẻ em đều thấy rất tò mò và thú vị. Chúng tôi tin chắc rằng sẽ là tốt nhất nếu trẻ tìm hiểu về vấn đề quan hệ tình dục từ cha mẹ chúng chứ không phải từ bạn bè hay một người anh, chị nào lớn tuổi hơn. Chính trong cơ thể trẻ đã có sự vận động ngầm. Ở những giai đoạn phát triển khác nhau của trẻ, chúng sẽ hỏi cha mẹ những câu hỏi về cơ thể chúng hoặc thể hiện sự quan tâm của mình về những sự thay đổi của cơ thể. Cách bạn trả lời những câu hỏi này của trẻ như thế nào sẽ góp phần tạo nên nền móng cho những suy nghĩ và cách nói chuyện của trẻ về vấn đề quan hệ tình dục. Đa số mọi người đều cảm thấy thật mâu thuẫn, không biết thế nào là câu trả lời tốt nhất. Nếu bạn luôn lảng tránh hoặc bạn cảm thấy ngại ngùng, bạn đang ngầm nói với con rằng lẽ ra con không bao giờ nên hỏi thế. Điều này có thể khiến con bạn không dám gần gũi bố mẹ để hỏi han gì mỗi khi chúng cần biết về điều gì đó sau này.

Một số điều rất có ích bạn nên nhớ khi trả lời các câu hỏi của con trẻ về vấn đề giới tính và quan hệ tình dục:

⋆ Hãy sử dụng đúng các thuật ngữ về giải phẫu khi miêu tả các bộ phận của cơ thể. Các câu hỏi đầu tiên của bọn trẻ về giới tính và quan hệ tình dục thường tập trung vào các bộ phận trên cơ thể chúng, con trai và con gái khác nhau như thế nào, và các câu hỏi liên quan đến vấn đề mang thai và sinh em bé. Khi bạn dùng đúng các thuật ngữ về giải phẫu cơ thể, trẻ em sẽ học thêm được rất nhiều từ ngữ và chúng có thể sử dụng nếu sau này chúng muốn hỏi bố mẹ điều gì. Thay vì nói với con rằng: “Mẹ đang mang em bé trong bụng”, bạn có thể nhân cơ hội này để dạy con về những bộ phận như “dạ con” hay “tử cung”, những từ ngữ đó chính xác hơn và chúng cũng không khiến bạn phải xấu hổ lắm. Nếu bạn nói với con rằng bộ phận sinh dục nam là “cái đi tè” hay cơ quan sinh dục nữ là “vùng đồi dưới”, sau đó bạn sẽ phải mất một thời gian để có thể nói chuyện thoải mái với con và dùng đúng các từ ngữ giải phẫu.

⋆ Hãy trả lời con một cách trung thực và thẳng thắn, với thái độ cởi mở, rõ ràng. Khi con bạn muốn biết và hỏi: “Làm thế nào mà em bé lại chui được vào dạ con của mẹ?”, bạn không cần phải giải thích quá phức tạp cho con, hay nói cho con biết quá nhiều thứ. Thay vì giải thích cho con dài dòng những kiến thức cơ bản về vấn đề quan hệ tình dục, bạn có thể nói với con rằng: “Bởi vì dạ con là nơi em bé được hình thành con ạ”. Sau đó hãy chờ con hỏi tiếp. Con bạn sẽ hỏi tiếp nếu chúng đã sẵn sàng để tìm hiểu thêm về vấn đề này.

⋆ Hãy cố gắng tìm hiểu về mức độ hiểu biết hiện tại của con cái bạn. Nếu bọn trẻ muốn tìm hiểu xem các em bé được sinh ra từ đâu, bạn có thể trả lời con bằng cách hỏi lại chúng như: “Thế con nghĩ các em bé được sinh ra như thế nào?” Bạn sẽ khám phá được xem con đã biết được những điều gì, chúng đang phát triển ở mức độ nào qua những câu trả lời của con. Có một câu chuyện rất nổi tiếng nói về một đứa trẻ, cậu bé đã hỏi cha mẹ rằng: “Bố mẹ ơi con được sinh ra từ đâu?” Cha mẹ đã giải thích rất cụ thể về cách một

đứa trẻ được sinh ra như thế nào. Cậu bé nhìn bố mẹ có vẻ trêu chọc và nói rằng: “Không, con định hỏi là có phải con đã được sinh ra ở Philadelphia không ạ?”

* Hãy tìm đọc những cuốn sách phù hợp với độ tuổi của con bạn viết về những chủ đề này và cùng chia sẻ kiến thức với con. Khi cậu bé Michael năm tuổi bắt đầu hỏi những câu hỏi liên quan về giới tính, cô Nancy đã nói với cậu rằng: “Hãy để mẹ suy nghĩ thêm về vấn đề này nhé.” Cô đã đến một cửa hàng sách và đọc những cuốn sách viết về chủ đề con đang quan tâm. Sau đó, cô đã mua cho Michael một cuốn sách mà cô cảm thấy thoải mái nhất khi đọc, cảm thấy phù hợp với con nhất. Cô đã nói với Michael rằng hai mẹ con nên cùng nhau đọc cuốn sách đó và cùng bàn luận về nó. Tất nhiên, sau đó cậu bé đã gọi cho cậu bạn Charles để chia sẻ về những thông tin mới mà cậu vừa học được.

Bị kích thích quá mức

Khi trẻ lên bốn tuổi, chúng thường có khả năng nhận thức rõ ràng về cơ thể mình và trở nên tò mò hơn về vấn đề giới tính. Do đó, chúng có thể bị kích thích quá mức. Một vị phụ huynh đã đến gặp chúng tôi và trình bày một vấn đề rất đặc trưng đối với trẻ em ở độ tuổi này. Đứa bé gái lên bốn tuổi của cô ấy, Catherine, đã biết chơi trò hẹn hò với một cậu bé học cùng lớp. Sau đó, Catherine đã nói với mẹ rằng cô bé đã cho cậu bạn trai xem cơ quan sinh dục nữ của mình, cậu bé cũng cho Catherine xem bộ phận sinh dục nam của cậu khi cả hai chơi trò may mặc. Bản năng của người mẹ là bình tĩnh nói cho con biết rõ ràng rằng con trai và con gái không nên cho xem các bộ phận kín đáo trên cơ thể của nhau. Điều đó vô tình khiến người mẹ nghĩ xem có nên để con gái mình tắm chung với cậu anh trai lên sáu tuổi không. Người mẹ này rất thông minh, cô đã hiểu rằng con gái cô đã bị kích thích quá mức khi muốn tìm hiểu về những cơ thể khi không có quần áo, và cô nhận ra rằng đã đến lúc cả nhà phải thay đổi để giải quyết vấn đề này.

Nếu con bạn có vẻ quá tò mò muốn tìm hiểu về cơ thể của các bạn khác hay của các anh chị em, dù chúng cùng giới hay khác giới, đã đến lúc bạn nên cho các con tắm riêng. Nếu bạn thường tắm cùng các con, hãy cởi quần áo cùng con, hoặc cho chúng vào phòng tắm, có thể bạn sẽ quyết định rằng đã đến lúc mình phải giới thiệu với con về những bộ phận riêng tư của mỗi người cho một đứa trẻ lên bốn tuổi. Bạn có thể bắt đầu bằng việc đóng cửa nhà tắm lại khi bạn đang tắm hoặc khi không mặc quần áo. Hãy nói với con rằng: “Khi mọi người không mặc quần áo, hay đang tắm, hay đang ở trong phòng tắm, thỉnh thoảng họ muốn có thời gian riêng tư. Khi nào con lớn hơn, con cũng sẽ cần có những lúc riêng tư.” Dù bạn không muốn con cảm thấy ngại ngùng, xấu hổ khi chúng tò mò về vấn đề giới tính, bạn cũng rất muốn con mình biết rằng sờ vào những bộ phận kín đáo, riêng tư trên cơ thể nhau là điều không nên. Nếu con vẫn còn sờ ngực mẹ, hãy nhẹ nhàng giúp con từ bỏ thói quen đó bằng cách chiều theo một số sở thích nào đó của con chẳng hạn, để chúng vẫn cảm thấy rất thích thú.

Nhiều đứa trẻ có thói quen hay thủ dâm. Từ khi được sinh ra, chúng đã có cảm giác rất thích thú khi sờ vào cơ quan sinh dục. Nếu bạn thấy con mình đang thủ dâm, bạn có thể dạy con rằng sờ vào cơ quan sinh dục của mình không có vấn đề gì nhưng con không được

làm như thế khi có người khác, hãy vào phòng riêng hay một nơi kín đáo nào đó. Thậm chí nếu bạn cảm thấy rất khó chịu khi nhìn thấy điều đó, hãy ghi nhớ một điều rất quan trọng là bạn không được chỉ trích hay trách móc con nếu không chúng sẽ cảm thấy vô cùng xấu hổ về hành động của mình. Nếu con bạn thường xuyên thủ dâm hoặc giáo viên của con phản ánh rằng con bạn làm vậy ngay cả ở trường, đó có thể là một dấu hiệu chứng tỏ rằng con trẻ đang phải trải qua một sự căng thẳng nào đó. Hãy cố gắng tìm ra nguyên nhân - đó có thể là những vấn đề ở nhà hay ở trường học khiến con bạn bị căng thẳng quá mức.

Hãy là một tấm gương sáng cho con

Thật không may, trẻ em có thể dễ dàng tiếp xúc với các loại tranh ảnh, văn hóa phẩm khiêu dâm trước khi chúng đủ lớn để có thể hiểu hết được những vấn đề này. Vào một ngày nào đó, một đứa trẻ đi dọc trên các con phố, dường như chúng chỉ nhìn lướt qua những con người mẫu bằng nhựa mặc quần áo trong các tủ kính của cửa hàng thời trang, nhưng chúng sẽ liên tưởng ngay đến hình ảnh những người đàn ông, đàn bà ôm nhau trên những bức tranh, trên xe buýt, những người phụ nữ bán khỏa thân trên bìa các tạp chí trên các sạp báo. Dù bạn không thể nào tránh không cho con thấy những hình ảnh đó từ bên ngoài, hãy luôn ghi nhớ rằng cha mẹ vẫn là những người có ảnh hưởng lớn nhất tới con trẻ. Bạn mặc quần áo gì, bạn mua những loại quần áo nào cho con, bạn thường xem những chương trình truyền hình nào, bạn hay đọc tạp chí nào, bạn dùng ngôn ngữ gì, bạn cư xử với vợ hoặc chồng và những người khác giới khác như thế nào - tất cả những điều đó sẽ giúp con bạn hình thành khái niệm về các mối quan hệ tốt đẹp. Chúng sẽ lấy đó làm một tấm gương để noi theo. Khi bạn tôn trọng vợ hay chồng mình, bạn thể hiện sự yêu thương, quan tâm, vui vẻ với nhau nghĩa là bạn đang xây dựng một tấm gương rất tích cực cho các mối quan hệ của con sau này. Các bạn nên tránh để con gái bị ảnh hưởng bởi những mẫu quần áo chỉ dành cho người lớn. Những đứa trẻ bốn tuổi sẽ cảm thấy rất bối rối nếu bố mẹ mặc quần áo cho chúng khiến chúng trông giống như những cô bé thiếu niên tí hon.

Chuyện li dị

Ở nước Mĩ, ai cũng biết rằng có từ bốn mươi đến năm mươi phần trăm các cặp vợ chồng li hôn. Dù lí do chia tay của họ là gì, điều đó cũng khiến cả gia đình vô cùng mệt mỏi, căng thẳng và buồn chán. Có thể bạn sẽ cảm thấy rất tức giận, buồn bã hay tội lỗi. Bạn thấy mình dường như không còn chút sức lực nào nữa. Trong khi đó, con bạn lại cần bạn phải thật mạnh mẽ dù bạn đang tổn thương vô cùng. Sự thay đổi lớn lao đó có thể khiến con trẻ rất lo lắng và bối rối, đau khổ. Những phản ứng chúng thường thể hiện ra bên ngoài khi bố mẹ li dị là cáu giận, buồn chán, lo lắng, bối rối, và cảm giác muốn chối bỏ mọi thứ, cảm giác thấy tội lỗi. Trong suốt quãng thời gian này, con bạn có thể có những hành vi rất khó chịu. Chúng có thể đi quá giới hạn trong cách cư xử, có thể trở nên hung hăng, hay luôn lo lắng, cáu bẳn. Bạn có thể nhận thấy rằng bọn trẻ rất dễ trở nên đau buồn khi phải xa bố mẹ. Chúng cư xử khác đi chỉ cốt gây được sự chú ý với bố mẹ.

Điều tốt nhất bạn có thể làm cho con trong lúc này là hãy cố gắng duy trì những thói quen, những công việc hàng ngày của gia đình. Bọn trẻ có thể vượt qua được giai đoạn này nếu chúng thấy mình vẫn được an toàn và được yêu thương. Bây giờ, hơn lúc nào hết, bạn cần phải thật mạnh mẽ để an ủi, động viên, làm chỗ dựa cho con cái. Hãy lắng nghe con và

dành thời gian quan sát những hành vi, thái độ và cử chỉ của chúng. Hãy luôn ở bên cạnh con và hãy có những lời lẽ, hành động thích hợp. Dù không có cách nào dễ dàng để chia tay, nhưng nếu bạn là một người nhạy cảm, bạn quan tâm đến con, bạn sẽ làm mọi chuyện đơn giản hơn. Bạn có thể sẽ nhận ra rằng bạn bỗng trở nên mạnh mẽ hơn từ khi biết rằng con bạn đang rất cần mình mạnh mẽ trong lúc này.

Dưới đây là một số điều có thể rất có ích cho các bạn:

⋆ Cha mẹ không nên nói trước cho con về việc bố mẹ sẽ li thân hay li hôn cho đến khi hai người đã chắc chắn rằng họ không thể làm khác được nữa và đang sắp xếp để mỗi người có một cuộc sống mới. Nếu có thể, cả cha và mẹ nên nói chuyện với con và hãy để cho chúng biết họ vẫn là cha, là mẹ của bọn trẻ.

⋆ Khi các bạn nói chuyện với con về việc li hôn, hãy xác định trước một điều rằng chúng sẽ không hiểu được hết những điều bạn nói vì chúng chưa từng gặp hoàn cảnh như vậy bao giờ. Trẻ em dưới năm tuổi chỉ có những hiểu biết ít ỏi về các mối quan hệ của người lớn. Tốt nhất bố mẹ nên giải thích với con thẳng thắn, đơn giản, và trung thực rằng: “Bố và mẹ sẽ li hôn. Li hôn nghĩa là bố và mẹ sẽ không sống cùng với nhau nữa. Nhưng bố mẹ vẫn luôn là bố mẹ của con. Bố mẹ luôn yêu thương và quan tâm đến con.” Hãy giúp con vững tin hơn nữa bằng cách để chúng biết rằng đó không phải là lỗi của con.

⋆ Hãy luôn ghi nhớ tính ích kỉ của những đứa trẻ đang ở độ tuổi này. Con cái bạn sẽ lo lắng không biết ai sẽ quan tâm đến chúng đây, chúng sẽ sống ở đâu đây, chuyện gì sẽ xảy ra với chúng, hay liệu việc bố mẹ li hôn có phải là lỗi của chúng hay không. Trẻ em suy nghĩ rất cụ thể. Bạn cần phải có trách nhiệm làm tan biến mọi nỗi sợ của chúng. Con cái bạn không cần phải biết cụ thể vì sao bố mẹ chúng lại phải li hôn với nhau. Sẽ chẳng có ích gì nếu bạn nói với con rằng: “Bố và mẹ không muốn sống với nhau nữa.” Thay vì nói như vậy, bạn hãy để con biết xem việc bố mẹ li dị như thế có ảnh hưởng gì đến con không. Bạn có thể nói với con rằng: “Con sẽ sống cùng mẹ trong cả tuần, và đến cuối tuần con sẽ ở với bố.”

⋆ Một điều quan trọng là bạn phải nói với con rằng mọi việc vẫn sẽ giữ nguyên như cũ. Khi bạn nói với con rằng con vẫn sẽ đến trường như bình thường, vẫn gặp bạn bè, vẫn đi thăm mọi người trong gia đình, vẫn có người giúp việc... con bạn sẽ cảm thấy yên tâm và thoải mái hơn.

⋆ Hãy luôn ghi nhớ rằng đó chỉ là một trong số rất nhiều cuộc nói chuyện bạn phải nói với con về việc chia tay này. Khi các con lớn lên, chúng có thể sẽ cần những thông tin, những lời giải thích khác của cha mẹ. Bạn có thể quay trở lại với câu hỏi của con, và nói chuyện với chúng tùy thuộc vào mức độ phát triển của con trẻ cũng như sự hiểu biết của chúng về những tình huống thay đổi này. Cả cha và mẹ nên sắp xếp thời gian để thường xuyên ngồi nói chuyện với con, trả lời những câu hỏi của chúng.

⋆ Dù những điều bạn nói rất quan trọng, cảm giác của con cái và việc dành thời gian cho con cũng quan trọng không kém trong suốt quãng thời gian này. Cách tốt nhất khiến con thấy thoải mái và an tâm là cha mẹ hãy ôm hôn con thật nhiều. Có lẽ bạn nên quyết định trì hoãn một số hoạt động định kì của con lại, như vậy bạn sẽ có nhiều thời gian hơn ở bên con.

⋆ Hãy cố gắng giữ nguyên thời gian biểu và những công việc hàng ngày của con. Trong giai đoạn thay đổi này, có thể bạn sẽ phải chịu đựng cảm giác tội lỗi, hoặc cảm thấy rằng mình phải bảo vệ con không để chúng bị tổn thương bởi bất kì chuyện gì khác. Điều này có thể khiến bạn tin rằng mình cũng nên phá vỡ những thói quen hằng ngày để thư giãn một chút. Bạn có thể cho phép con mình xem vô tuyến muộn hơn vì bạn không muốn tranh cãi xem khi nào con nên đi ngủ. Có thể bạn sẽ cho phép con cư xử thiếu lịch sự, thiếu lễ độ hơn với mọi người, có thể bạn dễ dàng tha lỗi cho con vì nghĩ rằng: "Con đang phải trải qua một quãng thời gian khó khăn." Nhưng trên thực tế, nếu cha mẹ nuông chiều con, họ càng làm chúng cảm thấy không an tâm chút nào. Hãy ghi nhớ một điều vô cùng quan trọng là nếu bạn tiếp tục răn dạy con nghiêm túc, hãy tỏ ra có trách nhiệm với con, quan tâm đến con trong suốt quãng thời gian có sự thay đổi lớn lao này. Con trẻ sẽ cảm thấy chúng vẫn được yêu thương và vẫn rất an toàn.

⋆ Hãy luôn tỏ ra lạc quan với con. Hãy nói với con rằng chúng có thể cảm thấy buồn nhưng chúng cũng có thể tự tìm thấy niềm vui cho mình. Hãy giải thích với con rằng mọi người đều phải mất một thời gian để thích nghi dần với sự thay đổi này nhưng mọi chuyện sẽ sớm ổn thôi. Khi bạn lên kế hoạch có những hoạt động thật vui vẻ với con để cả hai cùng tham gia nghĩa là bạn đang nhắc nhở con rằng có một số việc thay đổi nhưng nói chung mọi việc vẫn diễn ra như cũ thôi.

⋆ Hãy chú ý không bao giờ để con chứng kiến cảnh bố mẹ chúng tranh luận, cãi cọ với nhau. Chắc chắn rằng việc hai người đổ lỗi cho nhau, nói chuyện tiêu cực, quát tháo với nhau chỉ làm cho trẻ em lo sợ, bất an mà thôi.

⋆ Đừng lôi con cái vào cuộc tranh luận giữa hai người. Đừng cố nói xấu vợ hay chồng với con hay tranh cãi, tị nạnh về thời gian mỗi người được ở bên con là bao lâu. Khi bạn làm những điều đó, bố mẹ đã vô hình trung đẩy con cái vào những hoàn cảnh rất khó xử.

⋆ Tránh nói chuyện về vấn đề của cha mẹ và những cảm giác riêng của mình với con. Hãy luôn nhớ rằng cha mẹ là người lớn, và con cái các bạn luôn muốn bố mẹ chúng phải mạnh mẽ và cùng có trách nhiệm. Thật không công bằng nếu bạn tâm sự với con như thể nó là một người bạn đồng lứa với mình.

⋆ Khi vợ chồng bạn đã li dị, hai người sống ở hai nơi khác nhau, hãy chuẩn bị sẵn những đồ chơi mà con yêu thích ở cả hai nhà, hoặc mua cho con những thứ chúng có thể mang qua lại giữa hai nơi. Một việc làm đơn giản

như chuẩn bị hai chiếc giường ngủ giống nhau cho con ở cả hai nhà sẽ làm bọn trẻ cảm thấy rất thoải mái. Cha mẹ cũng có thể treo những bức tranh con vẽ, những thứ đồ chúng làm ở cả hai nhà của bố mẹ.

* Hãy duy trì những công việc hàng ngày của con -như thời gian đi ngủ, thời gian ăn cơm - ở cả hai nơi bố và mẹ sống. Nếu có thể, cả bố và mẹ nên giữ những nguyên tắc cơ bản như đánh răng trước khi con lên giường, đọc sách trước khi con đi ngủ.

* Hãy lập ra một lịch cụ thể về thời gian bố hoặc mẹ sẽ đến thăm con. Nhờ đó, bọn trẻ sẽ cảm thấy rằng mọi người trong gia đình vẫn tuân theo một thời gian biểu nhất định. Để thực hiện được điều này, cả cha và mẹ phải nói chuyện, bàn bạc, phải kết hợp với nhau và cố gắng đưa đón con đúng giờ giấc.

* Hãy cố gắng để cư xử, nói năng bình thường với vợ hay chồng cũ. Chúng tôi đã gặp rất nhiều cặp vợ chồng tuy đã li dị nhau nhưng họ luôn cố gắng hợp tác với nhau để mang đến những điều tốt đẹp nhất cho con, để làm những gì con mong muốn. Do đó, con cái họ bớt cảm thấy buồn chán hơn so với những đứa trẻ khác ở trong hoàn cảnh tương tự. Nếu hai bạn có thể cùng đến họp phụ huynh cho con ở trường, có thể giữ những thói quen như thời gian đi ngủ và những hoạt động khác ở cả hai nơi bố mẹ sống, có thể thỏa thuận với nhau về những nguyên tắc cơ bản, bạn sẽ làm giảm bớt rất nhiều những ảnh hưởng tiêu cực của việc li dị đối với con cái.

* Khi nói chuyện với vợ hay chồng cũ của mình, bạn nên nói về những điều tích cực, hãy đặt lợi ích của các con lên hàng đầu. Sẽ rất tuyệt nếu bạn có thể chia sẻ niềm tự hào của mình với những người cũng quan tâm đến con nhiều như bạn.

* Hãy chấp nhận tình yêu con bạn dành cho vợ cũ hay chồng cũ của mình. Các con bạn cần biết rằng thực ra bạn cũng ủng hộ tình yêu con dành cho cả cha và mẹ. Bạn có thể giúp đỡ con bằng cách khuyến khích con hãy liên lạc thường xuyên với người cha hoặc mẹ mà con không sống cùng: hãy cho phép con gọi điện, trao đổi tranh ảnh, chụp hình với bố hay mẹ trong phòng của con.

* Hãy quan sát những hành vi của con trong thời gian này. Nếu bạn thường xuyên thấy con vẫn rất buồn chán, vẫn có những lời nói, hành động tiêu cực, nếu con đang có vấn đề trong việc ăn uống và ngủ, hoặc nếu con không còn cảm thấy hứng thú nhiều với những hoạt động ở trường và ở nhà mà trước đây chúng rất yêu thích, bạn nên đến gặp các bác sĩ tâm lí để được nghe thêm những lời tư vấn chuyên môn của họ.

* Nếu bạn cảm thấy thật khó khăn khi phải đối diện với những cảm giác của chính bản thân mình, và những điều con trẻ đang cần từ bạn, hãy tìm đến gia đình và bạn bè để được giúp đỡ. Nếu bạn cảm thấy mình không thể

vượt lên được, hãy đến gặp bác sĩ tâm lí.

⋆ Tất nhiên, bạn nên để giáo viên của con biết chuyện gì đã xảy ra trong gia đình mình, và biết về thời gian bố mẹ đến thăm con.

Ốm đau, bệnh tật

Khi con bạn ốm cần đến bệnh viện

Khi con trẻ phải vào bệnh viện, tất nhiên cha mẹ nào cũng lo lắng và rất buồn. Trong những hoàn cảnh đó, các bác sĩ, y tá rất nhạy bén, họ hiểu cảm giác và những nỗi lo của cả gia đình. Các bệnh viện luôn có bác sĩ, y tá tốt và những chương trình chăm sóc con bạn cũng như hỗ trợ cha mẹ vượt qua hoàn cảnh này.

Nếu bạn đoán trước được rằng con bạn sẽ phải vào bệnh viện, bạn có thể làm rất nhiều việc để chuẩn bị sẵn cho việc này. Trước tiên, hãy tìm hiểu càng nhiều thông tin càng tốt về bệnh viện và các thủ tục y tế cho con bạn. Bằng cách chuẩn bị như vậy, bạn đang tự giúp mình có thể kiểm soát tình huống dễ dàng hơn. Điều này sẽ giúp bạn giảm bớt những lo lắng và có thể chăm sóc, động viên con tốt hơn.

Thỉnh thoảng, bạn phải bất ngờ đưa con vào bệnh viện trong những trường hợp khẩn cấp, và bạn sẽ không có thời gian để chuẩn bị cho con. Trong những hoàn cảnh đó, cha mẹ hãy thật bình tĩnh và giải thích cho con chuyện gì đã xảy ra, nhờ đó con bạn cũng sẽ cảm thấy yên tâm hơn. Bạn có thể nói với con rằng các bác sĩ và y tá ở bệnh viện sẽ chăm sóc con, làm con cảm thấy khỏe khoắn hơn.

Khi nói chuyện với con về việc con sẽ phải nằm viện, bạn nên ghi nhớ những điều như sau:

⋆ Nếu bạn có thể nói trước với con về việc con sẽ nhập viện, hãy chờ thêm một vài ngày, đừng nói quá sớm tránh để con phải lo lắng quá. Khi nói với con, bạn phải trung thực và giải thích với con bằng ngôn ngữ thật đơn giản. Hãy cho con biết đủ thông tin chứ đừng nhồi nhét vào đầu bọn trẻ quá nhiều chi tiết. Bố mẹ nên tránh sử dụng những từ ngữ khiến con trẻ lo sợ như “mổ xẻ”, “cưa chân, tay” hay “gây mê cho con ngủ”. Hãy giữ một khuôn mặt, một giọng nói với con thật điềm tĩnh, bình thường. Dù bạn đang trấn tĩnh, an ủi con nhưng nếu khuôn mặt, giọng nói của bạn tỏ vẻ lo lắng, con bạn cũng sẽ lo lắng theo. Bạn có thể nói với con rằng: “Con bị đau tai rồi, mẹ biết con đau nhiều lắm. Bác sĩ Abramson biết cách chữa tai con để con cảm thấy dễ chịu hơn đấy. Nhiều bạn khác cũng bị đau tai giống con, các bạn ấy cũng cần cho một chiếc ống đặc biệt vào tai, và sau đó các bạn ấy không còn bị đau nữa.”

⋆ Nếu bạn giải thích cho con biết chuyện gì đang xảy ra thật đơn giản và nói từng bước một, điều đó sẽ rất tốt cho con trẻ. Chúng có thể lo sợ về những

vết đau sẽ xảy đến, và có thể lo lắng trong lúc chúng nằm trên giường bệnh, không biết bố mẹ ở đâu. Bạn có thể nói với con rằng: "Chúng ta sẽ cùng nhau đi đến bệnh viện để bác sĩ Abramson đặt chiếc ống vào tai con, và sau đó con không còn bị đau tai nữa. Bệnh viện là nơi các bác sĩ và y tá giúp mọi người khỏi bệnh và trở nên khỏe mạnh hơn. Chúng ta sẽ ngủ qua đêm ở bệnh viện, và mẹ sẽ ở trong phòng cùng với con. Chúng ta có thể mang theo chú gấu nhồi bông và những cuốn sách mà con yêu thích để mẹ đọc cho con nghe trước khi con đi ngủ. Bác sĩ sẽ cho con uống một loại thuốc ngủ đặc biệt và con sẽ không cảm thấy đau đâu. Mẹ sẽ ở đó với con khi con tỉnh giấc. Con có muốn biết thêm điều gì nữa không?"

⋆ Nếu con bạn phải ngủ qua đêm tại bệnh viện, bố hoặc mẹ phải ở lại trong phòng cùng con. Nếu bạn buộc phải ra ngoài, đừng đi giấu con. Bạn phải nói thật với con rằng bạn đi đâu để khi tỉnh dậy con không sợ hãi khi không thấy bố mẹ đâu cả. Hãy động viên, an ủi con bằng cách ôm hôn con thật nhiều và luôn ở bên cạnh con. Hãy khen ngợi bọn trẻ rằng chúng thật dũng cảm.

⋆ Nhiều trẻ em thường thay đổi tính cách sau khi chúng vừa được ra viện. Con bạn có thể trở nên dễ cáu gắt, chúng biểu lộ sự lo lắng về sự thật là bố mẹ đã li hôn, hoặc chúng không thể ngủ yên được. Bạn phải cố gắng dành thời gian nhiều nhất ở bên con trong thời gian con đang hồi phục dần.

⋆ Một điều quan trọng là bạn phải giúp con luôn suy nghĩ theo hướng tích cực. Trẻ em rất kiên trì và dễ hồi phục, cơ thể con trẻ có khả năng hồi phục vô cùng nhanh chóng. Dù cha mẹ nào cũng muốn bảo vệ, che chở cho con cái trong những lúc như này, nhưng bạn cũng cần để ý để tránh bao bọc con quá mức. Nếu bạn đeo găng tay trẻ em cho con, bạn đang ngầm nói với con rằng chúng rất yếu đuối và dễ bị tổn thương. Nếu bạn không thể nói ngay lúc đó, hãy để sau rồi nói với con sớm. Điều đó chứng tỏ rằng con bạn rất mạnh mẽ và có khả năng làm được nhiều việc. Một cách khác để nói với con rằng mọi chuyện vẫn bình thường là giữ nguyên những thói quen, những công việc hàng ngày của con. Điều này sẽ giúp con bạn hồi phục nhanh chóng hơn rất nhiều.

Khi bố hoặc mẹ phải vào bệnh viện

Nếu bạn biết trước rằng mình hoặc vợ hay chồng sắp phải nhập viện, bạn có thể làm những việc sau đây để chuẩn bị tinh thần cho con:

⋆ Khi vợ hoặc chồng sắp phải vào viện bạn hãy thông báo cho con biết. Đừng để con phải lo lắng trong một thời gian dài.

⋆ Giải thích cho con hiểu thật đơn giản tại sao bố hay mẹ phải vào bệnh viện. Và đừng nói gì thêm nữa, hãy chờ xem con hỏi gì.

⋆ Hãy nói cho con biết bố hay mẹ sẽ nằm viện bao nhiêu ngày, và đánh dấu lên trên lịch những ngày nào bố hay mẹ ở trong viện.

⋆ Hãy để con biết ai sẽ chăm sóc con trong khi bố hoặc mẹ nằm viện, và nói chuyện với chồng hoặc vợ cũ của bạn xem khi nào hai bạn sẽ nói chuyện với nhau và nói những chuyện gì.

⋆ Hãy viết những lời nhắn nhủ cho con mỗi ngày.

⋆ Hãy cố gắng giữ nguyên những thói quen hàng ngày của con dù bạn không ở nhà với con.

⋆ Đừng để con biết về việc bố hay mẹ bị ốm đau, bệnh tật gì, và cũng đừng để bất kì ai nói về những chuyện đó trước mặt con.

⋆ Tùy thuộc vào những nguyên tắc của bệnh viện và điều kiện của bạn, hãy quyết định xem khi nào bạn cho con đến thăm là phù hợp, thuận tiện nhất. Khi bố hoặc mẹ bị bệnh gì, nếu họ trông không được như bình thường, con trẻ nhìn thấy có thể rất sợ hãi và buồn rầu, lo lắng.

⋆ Khi bạn được xuất viện về nhà, hãy giải thích cho con rằng bác sĩ cho bố hoặc mẹ về nhà để nghỉ ngơi. Bạn có thể đề nghị hay gợi ý con chơi những trò yên tĩnh và cùng tham gia với con như đọc sách, chơi điện tử, vẽ tranh ảnh, hay xem vô tuyến, băng đĩa.

⋆ Hãy để các thầy cô giáo của con biết rằng bố hay mẹ của trẻ phải vào bệnh viện để các giáo viên có thể quan tâm, theo dõi và để ý đến con bạn nhiều hơn.

Nói về cái chết

Đối với một đứa trẻ, mọi thứ đều có vẻ rất thú vị và đáng để chúng bỏ thời gian ra khám phá. Chúng ta thường nhìn thấy những đứa trẻ bốn tuổi nằm trên sân giả vờ bị chết, thậm chí ngay cả khi chúng còn quá nhỏ để có thể hiểu đầy đủ ý nghĩa của các từ ngữ. Dù con bạn chưa hề chứng kiến cái chết của một người họ hàng nào, hay của một con vật nuôi trong nhà, chúng vẫn sẽ hỏi cha mẹ về cái chết, và chết nghĩa là thế nào. Mặc dù những đứa trẻ dưới năm tuổi chưa thể hiểu hết định nghĩa về cái chết, theo bản năng chúng cũng vẫn rất tò mò về chủ đề này. Dù bạn cảm thấy không thoải mái khi con cứ hỏi về chuyện này, bạn vẫn cần phải trả lời những thắc mắc của con.

Đối với hầu hết mọi người, nói về cái chết thật khó khăn biết bao dù trong bất kì hoàn cảnh nào. Có thể bạn sẽ lo lắng vì sợ mình sẽ nói sai điều gì đó với con. Có lẽ bạn không muốn con trẻ chịu ảnh hưởng từ những cảm giác đau buồn của người lớn mỗi khi gia đình có người thân qua đời. Hãy gạt bỏ cảm giác đau buồn của bạn sang một bên và trả lời những câu hỏi của con thật bình tĩnh, thẳng thắn. Nếu bạn trốn tránh câu trả lời của con

hoặc tự dựng lên một câu chuyện nào đó, con bạn sẽ chỉ cảm thấy bối rối, khó hiểu mà thôi. Hãy luôn nhớ rằng vấn đề này sẽ còn gây nhiều thắc mắc với con trẻ, càng lớn chúng càng hiểu biết nhiều hơn và những thông tin bố mẹ cung cấp cho con ngay từ đầu sẽ trở thành kiến thức nền tảng cho những hiểu biết của con sau này.

Dưới đây là một số điều quan trọng bạn nên nhớ:

⋆ Hãy thận trọng với những từ ngữ bạn dùng và suy nghĩ xem bạn nên nói những gì là đủ. Trẻ em suy nghĩ rất thật, nếu bạn dùng những từ nói giảm, nói tránh như "đi ngủ", "mất rồi" hay "đi xa rồi", con trẻ có thể cảm thấy bối rối, khó hiểu và sợ hãi. Bạn có thể nói với con rằng chết nghĩa là một cơ thể người không hoạt động được nữa, người đó không thở hay cử động nữa. Hãy lắng nghe và chờ xem con hỏi thêm gì nữa. Chính các câu hỏi của con sẽ giúp cha mẹ hiểu hơn về mức độ hiểu biết của chúng. Hãy trả lời con thật cụ thể, rõ ràng chứ đừng lảng tránh những thắc mắc của con.

⋆ Có thể con bạn sẽ muốn biết và hỏi: "Bố mẹ cũng sẽ chết à?" Nếu chúng hỏi bạn câu đó, bạn phải làm con an tâm nhưng vẫn phải trả lời thành thật. Bạn có thể nói với con rằng: "Ừ đúng thế con ạ nhưng sẽ rất rất lâu nữa. Mẹ sẽ ở bên con đến khi nào con thật già. Mẹ sẽ ở bên con cho đến khi con cũng trở thành bố mẹ và có những đứa con rất đáng yêu."

⋆ Một cách giúp con bạn hiểu rõ hơn về cái chết là dùng những vật trong tự nhiên để dạy con. Khi con bạn nhìn thấy một cái cây hoặc một con vật bị chết, bạn sẽ có cơ hội để giải thích cho con rằng "những vật đó không còn sống nữa". Chúng tôi thường khuyên các bậc cha mẹ nên nuôi cá vàng. Khi một con cá nào chết, bọn trẻ có thể quan sát và hiểu thế nào là "cái chết". Khi con bạn lên ba tuổi, chúng đã có thể biết được rằng nếu một con cá không bơi lội, không thở, không ăn được nữa nghĩa là nó đã chết. Điều này có thể giúp con trẻ hiểu được rằng chết nghĩa là một sinh vật mất đi những chức năng của một cơ thể sống. Khi bạn mang con cá chết đi chôn, bạn sẽ giúp con biết được rằng đó là lễ nghi chuyển tiếp từ một sinh vật sống sang sinh vật chết.

⋆ Trẻ nhỏ thường suy nghĩ rất đơn giản và thực tế về quá trình tự nhiên này. Ở trường mẫu giáo, chúng tôi rất lo lắng về những thái độ và phản ứng của bọn trẻ khi con thỏ nuôi trong lớp bị chết. Các cô giáo đã nói chuyện rất tế nhị, khéo léo về cảm giác của bọn trẻ và hỏi xem chúng thích nhất điểm gì ở chú thỏ Fluffy. Sau vài phút, một đứa trẻ giơ tay và nói: "Thưa cô bây giờ chúng em có thể đi chơi được không ạ?" Chúng ta thường nghe thấy những đứa trẻ bốn tuổi thông báo với các bạn trong giờ ăn trưa rằng: "Các cậu có biết ông tớ đã chết rồi không?" và sau đó lại quên ngay và cắm cúi ăn chiếc bánh mì của mình.

⋆ Nếu một người thân của bạn qua đời, bạn thường muốn che giấu cảm giác đau buồn của mình với các con, vì bạn không muốn con phải lo lắng thêm gì cả. Nhưng dù con bạn có nhìn thấy bạn đau buồn chúng cũng

không bị ảnh hưởng gì cả. Bạn cần giải thích tại sao bạn lại buồn, và cũng cần nói rằng bố mẹ không sao đâu để con yên tâm. Bạn sẽ nhận ra rằng con cái là nguồn động viên vô cùng lớn lao giúp bạn mạnh mẽ hơn và có thể vượt qua quãng thời gian khó khăn này.

⋆ Nếu con bạn rất thân thiết, gần gũi với người vừa qua đời, bạn cần giải thích rõ ràng với con chuyện gì đã xảy ra. Bạn có thể nói: "Bà đã rất già rồi và bà ốm nặng lắm. Bà không cử động được nữa, bà đã chết rồi. Tất cả chúng ta sẽ rất đau buồn và thương nhớ bà, vì chúng ta sẽ không được gặp bà nữa. Nhưng chúng ta sẽ ngắm những bức ảnh của bà và nghĩ về những kỉ niệm tuyệt vời nhất chúng ta đã có với bà. Chúng ta sẽ luôn nói chuyện về bà."

⋆ Cũng giống như người lớn, trẻ em sẽ thể hiện cảm xúc theo những cách khác nhau. Một vài đứa trẻ tỏ ra rất buồn chán, chúng có thể khóc. Một vài đứa có thể bám lấy bố mẹ và sợ hãi. Con cái bạn có thể cảm thấy không thoải mái, và cư xử ngốc nghếch hay thiếu lễ độ. Một vài đứa trẻ không hề tỏ ra thái độ gì cả. Những phản ứng, thái độ của con bạn sẽ phụ thuộc vào độ tuổi, tính cách, và mối quan hệ của chúng với người qua đời.

⋆ Trẻ em thường muốn biết những người chết sẽ đi đâu, ở đâu. Một đứa trẻ sẽ cảm thấy vô cùng khó khăn để hiểu được rằng chúng ta sẽ không bao giờ có thể gặp lại những người chết được nữa. Khi bố của cô Ellen qua đời, Alice đã hỏi: "Ông đâu rồi hả mẹ?" Ellen muốn trả lời cô con gái mới lên năm tuổi của mình làm sao để con bé không đau buồn. Sau khi suy nghĩ về điều này một lát, Ellen đã nói với con rằng: "Ông lên thiên đường rồi con ạ." Dù Ellen không tin vào cái gọi là thiên đường nhưng cô cũng trả lời vậy để con cảm thấy thoải mái nhất. Đối với những đứa trẻ mới lên năm tuổi, tưởng tượng ra một nơi người ông quá cố của mình đang ở sẽ giúp chúng cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều. Vì trẻ em suy nghĩ về mọi chuyện rất cụ thể, hình ảnh về một thiên đường khiến chúng thấy an tâm hơn rất nhiều. Nếu những suy nghĩ và niềm tin của bạn về cuộc sống ở thế giới bên kia rất phức tạp, bạn nên nói cho con biết khi chúng lớn hơn và có thể hiểu được những điều phức tạp hơn.

⋆ Trẻ em dưới năm tuổi không thể thực sự hiểu hết về ý nghĩa của một đám tang. Có rất nhiều cách khác nhau phù hợp với độ tuổi của con bạn giúp chúng không cảm thấy bối rối khi có ai đó trong gia đình qua đời. Bạn có thể xem lại tranh ảnh, những bức vẽ, và viết nhật kí về những kỉ niệm đáng nhớ bạn có với người đã khuất. Bạn có thể trồng những cây hoa nở hàng năm, và chúng sẽ trở thành vật kỉ niệm còn mãi - điều này có thể giúp con trẻ hiểu về qui luật vòng tròn của cuộc sống. Một vị phụ huynh chúng tôi biết đã cùng các con thả những quả bóng bay lên trên trời vào ngày sinh nhật của mẹ bọn trẻ.

⋆ Khi bạn nói chuyện về những người đã khuất, bạn đang góp phần làm những kí ức về người đó sống lại và có ý nghĩa hơn với bọn trẻ, đừng lảng

tránh vấn đề này chỉ vì bạn cảm thấy không thoải mái. Nếu con bạn có những đặc điểm giống với ông bà hoặc một người họ hàng nào đó, bạn hãy nói cho con biết, hãy tạo nên một sợi dây kết nối tình cảm giữa các thế hệ.

Hãy nhớ rằng, chúng ta là người lớn, tất cả chúng ta đều phải đón nhận cái chết của người thân, và thể hiện tâm trạng đau buồn theo cách riêng của mỗi người, chúng ta có những trải nghiệm và thái độ riêng. Nhưng đối với trẻ em, những đứa trẻ chưa hề từng trải qua những chuyện như vậy hoặc bất kì một chuyện nào tương tự khác, khái niệm cái chết với chúng thật mới mẻ. Cách tốt nhất để nói về vấn đề này là nói chuyện thật thẳng thắn, đơn giản, và nên có thái độ an ủi mọi người. Nếu bạn trung thực, cởi mở và giải thích rõ với con trẻ rằng cái chết là một phần tất yếu của cuộc sống, bạn đang góp phần xây dựng thái độ nền tảng của con về cái chết và cách chúng thể hiện cảm xúc trong tương lai.

Chương 4: Dành thời gian cùng nhau: Những dịp cuối tuần, những kì nghỉ

Nhiều bậc phụ huynh rất lo lắng vì họ không dành đủ thời gian ở bên con. Đối với hầu hết các gia đình, những ngày trong tuần quả thật rất bận bịu. Từ thứ hai đến thứ sau, ai cũng như bị cuốn vào một cuộc đua, buổi sáng người lớn đi làm, trẻ con đi học, buổi chiều ai cũng có công việc của mình rồi mọi người hối hả trở về nhà. Cuộc sống hiện đại thật bận rộn, và thật khó để dành thời gian riêng cho gia đình vào những ngày giữa tuần. Vì vậy, đến cuối tuần hay khi có những kì nghỉ, ngày lễ, bạn phải sắp xếp thời gian nghỉ ngơi. Những khoảng thời gian đó mang đến cho gia đình bạn những cơ hội tuyệt vời để cùng nhau làm những công việc mà mọi người đã lên kế hoạch, giúp mọi người vui vẻ, thoải mái hơn. Khi trẻ em được ở bên cha mẹ thoải mái mà không phải chịu áp lực rằng sau năm phút nữa bố mẹ chúng phải đi đâu, chúng phải làm gì, điều đó rất có lợi cho trẻ. Nếu những buổi chiều thứ bảy bạn không làm gì cả, mà chỉ nằm dài trên bãi cỏ, ngắm những đám mây trên trời đang trôi và tạo thành những hình dáng khác nhau, hoặc bạn sang nhà hàng xóm chơi, nói chuyện với họ về những thứ bạn thấy, bạn đang có một cơ hội rất tốt để mình trở nên gắn bó hơn và có những thời gian vui vẻ hơn với mọi người xung quanh. Nếu những ngày cuối tuần, những kì nghỉ của bạn cũng dày đặc các hoạt động đã được lên kế hoạch từ trước, bạn sẽ bỏ lỡ mất những cơ hội để dành thời gian ở bên con và giúp gia đình có những kỉ niệm đáng nhớ bên nhau.

Khi chúng ta nhớ lại những ngày cuối tuần, những ngày lễ, kì nghỉ được chơi bên các con, chúng ta sẽ nhớ đến những cảm giác vui vẻ, thoải mái như thế nào khi mọi người cùng thư giãn với nhau. Đó là khoảng thời gian cả nhà ôm nhau nằm trên giường chứ không phải đi đâu cả. Cả gia đình có thể ăn sáng chậm rãi khi mọi người muốn ra khỏi giường. Chúng ta có thể dành những khoảng thời gian này để cả gia đình làm những hoạt động mọi người yêu thích, hoặc bố và mẹ có thể làm gì đó riêng với các con. Vào dịp cuối tuần, chúng ta thường vô tình tạo ra những truyền thống cho cả gia đình, ví dụ như mỗi sáng thứ bảy cả nhà cùng ăn bánh mì Pháp, hoặc chủ nhật hàng tuần cả gia đình đến nhà bà ăn trưa. Trẻ em rất thích tham gia vào những nghi lễ đặc biệt - bởi chúng cảm thấy an toàn và yên tâm khi làm những việc quen thuộc và có ý nghĩa với gia đình. Thật thú vị và phấn khởi biết bao khi sau này lớn lên, thỉnh thoảng con bạn vẫn nhắc đến những kỉ niệm, sự kiện hàng tuần, hàng năm cả gia đình ở bên nhau.

Đứa con bé thơ của bạn bây giờ đã có thể nhận thức và biết đánh giá cao về những nghi lễ, những kì nghỉ khi cả nhà có thể ở bên nhau. Khi gia đình bạn làm những việc định kì hàng tuần hoặc hàng năm, bạn đang tạo nên một cảm giác tuyệt vời là các thành viên luôn gắn bó trong một gia đình. Nhiều nhà không bao giờ thực hiện các truyền thống, lễ nghi gia đình vì họ cho rằng việc làm đó liên quan đến tôn giáo, nhưng trên thực tế, các nghi lễ không nhất thiết phải là hoạt động trong đời sống tâm linh, thậm chí chúng ta không cần

phải làm chúng trong những kì nghỉ. Một tập quán cũng có thể chỉ đơn giản là việc đến cửa hàng kem mỗi tháng một lần, đi ăn bánh pizza vào các tối thứ năm, hoặc cả gia đình cùng đi xem phim vào buổi tối. Nhiều gia đình có những cách rất đặc biệt để kỉ niệm ngày sinh nhật của các thành viên - sinh nhật của ai, người đó sẽ được chọn những món ăn cho bữa tối của cả nhà, hoặc được ngồi ở những nơi trang trọng nhất trong bàn ăn. Các con của bạn sẽ nhớ những điều ưu tiên đặc biệt này, thậm chí rất lâu sau khi chúng quên những món quà yêu thích chúng được tặng.

Thường thì các nghi lễ được diễn ra trong giờ ăn dù nó thuộc tôn giáo hay không. Ngồi ăn cùng nhau là cách làm hiệu quả nhất để tạo nên cảm giác gắn bó, gần gũi giữa những thành viên trong gia đình. Nếu bạn dành thời gian để lên kế hoạch, để đi mua sắm, và chuẩn bị những bữa ăn cùng nhau - thậm chí chỉ cần mỗi tuần một lần - những hoạt động thường xuyên này cũng tự tạo ra những lễ nghi trong gia đình bạn rồi. Mỗi thành viên trong gia đình có thể được giao cho một nhiệm vụ được định sẵn như chuẩn bị một chiếc khăn trải bàn ăn đặc biệt khi gia đình dùng bữa nửa buổi vào ngày chủ nhật, hoặc cắm hoa tươi vào bình khi gia đình chuẩn bị ăn cùng nhau. Đó là những việc làm cụ thể hàng ngày mà các con của bạn sẽ luôn ghi nhớ trong tâm trạng vui mừng, thích thú: chúng sẽ rất hào hứng trang trí các món ăn với gà tây trong ngày lễ tạ ơn Chúa, hoặc đến công viên kỉ niệm ngày sinh nhật mỗi năm một lần.

Dù con bạn chưa đến tuổi đi học, chúng cũng có thể bắt đầu nhận thức được những lễ nghi của gia đình. Điều này sẽ có rất nhiều ý nghĩa khi các con lớn hơn. Gia đình cô Nancy thường đi thu hoạch táo cùng nhau vào mỗi mùa thu. Sau khi trèo lên cây và hái những quả táo ngon nhất, cả gia đình cùng làm bánh táo và ăn tối để kết thúc một ngày thú vị. Mới đây, Alissa đã đi hái táo cùng những người bạn học cùng đại học với cô, sau đó họ trở về căn hộ của Alissa và cùng nhau làm một chiếc "bánh táo cho mẹ". Cô đã chụp ảnh chiếc bánh đầu tiên do chính mình làm và gửi qua email cho mẹ đầy tự hào. Hành động đó của Alissa đã gợi lại tình cảm gắn bó, gần gũi giữa hai mẹ con. Những tập quán trong gia đình như thế tạo nên sự tiếp nối giữa các thế hệ, giúp con cái bạn gần gũi với cha mẹ hơn ngay cả khi chúng đã trưởng thành và không còn sống chung với cha mẹ nữa. Khi bạn tạo nên những nghi lễ cho gia đình nghĩa là bạn đang viết nên một câu chuyện về những kỉ niệm. Nó sẽ mãi đi theo bạn cùng các con, và càng trở nên ý nghĩa hơn khi năm tháng dần trôi.

Dịp cuối tuần: Những nơi nên đến và những việc nên làm

Trẻ em không cần phải tham gia vào những hoạt động được tổ chức công phu, tốn kém để chúng cảm thấy vui vẻ. Khi bạn có thể sắp xếp thời gian để cả gia đình có thể làm mọi việc, bạn đang ngầm nói với con cái rằng gia đình thực sự rất quan trọng. Thường thì hoạt động đơn giản nhất cả gia đình có thể làm lại khiến mọi người cảm thấy thoải mái nhất.

Một vài ý kiến và các hoạt động rất thú vị mà gia đình bạn có thể làm vào cuối tuần hoặc những kì nghỉ như:

⋆ Đi đến chợ rau quả hoặc siêu thị. Bạn có thể nói cho con biết tên các loại rau, hoa quả khác nhau, giới thiệu về hình dáng, màu sắc, kích cỡ của chúng, và giải thích cho con xem chúng mọc lên như thế nào. Hãy chọn một

vài loại quả ăn thử và nói với con về cấu tạo cũng như hương vị của loại quả đó.

⋆ Đi dạo trên đường phố. Hãy chỉ cho con thấy những loại ôtô khác nhau, nói về màu sắc của chúng, về những loại phương tiện giao thông khác, về các kí hiệu, biển báo giao thông, các cửa hàng hai bên đường, các công trình xây dựng, những loại cây cối khác nhau xung quanh.

⋆ Đến thăm các cửa hàng bán vật nuôi. Hãy hỏi ý kiến người chủ hàng xem họ có thể cho con bạn chơi với một chú mèo hay chó con được không. Đây sẽ là một hoạt động tuyệt vời nếu ở nhà bạn không nuôi con vật nào.

⋆ Đến thư viện hoặc các cửa hàng sách. Hãy tìm hiểu các nội qui về thời gian đọc sách truyện ở thư viện hay các cửa hàng sách ở địa phương, và hãy đăng kí làm một chiếc thẻ cho con bạn. Trẻ em rất thích thú khi biết rằng chúng có một chiếc thẻ để được cho phép vào thư viện mượn sách.

⋆ Đến trang trại của gia đình và tự mình thu hái hoa quả, hái dâu, quả mâm xôi vào mùa hè, và thu hoạch bí đỏ, táo vào mùa thu. Sau đó, bạn có thể về nhà và làm một vài món ăn với những loại hoa quả gia đình vừa hái lượm cùng nhau.

⋆ Sưu tập các loại lá, hoa và quả trong công viên hay ở các khu rừng.

⋆ Đi du lịch, dã ngoại, dù ở một công viên hay ở sân chơi gần nhà, hoặc thậm chí là sân sau nhà bạn.

Đến thăm các bảo tảng

Đối với trẻ em, các bảo tàng có thể là những nơi khiến chúng thấy vui vẻ, thích thú vô cùng, hoặc khiến chúng thấy thật buồn chán, tẻ nhạt. Dưới đây là một số mẹo giúp con bạn cảm thấy rất hào hứng khi đến thăm bảo tàng:

⋆ Trước tiên bạn hãy tự hỏi mình xem: “Liệu con mình có thích buổi triển lãm này không, hay chỉ bố mẹ mới thích xem?”

⋆ Trước khi đi, hãy nói cho con biết về những nội qui của bảo tàng, về cách con nên cư xử ở đó - hãy nói với con bằng một giọng nói nhỏ nhẹ, khuyên con chỉ nên đi trong bảo tàng chứ không được chạy nhảy, chỉ xem mọi thứ chứ không được sờ vào.

⋆ Trước khi bạn đi, hãy cho con xem tranh ảnh về những gì con có thể sẽ thấy ở bảo tàng. Trẻ em luôn cảm thấy thú vị hơn khi chúng thấy những gì đã quen thuộc với mình. Chúng sẽ nói thầm rằng: “Mình biết bức tranh đó. Mình đã nhìn thấy nó trong một cuốn sách rồi.”

⋆ Đừng chơi ở bảo tàng quá lâu. Từ bốn mươi lăm phút đến một tiếng là thời gian đủ cho một đứa trẻ dưới năm tuổi tham quan bảo tàng.

⋆ Hãy đi chơi vào lúc trẻ em cảm thấy thoải mái, khỏe khoắn nhất để khi đi chơi chúng không bị mệt mỏi quá.

⋆ Trong một lần đến thăm bảo tàng, bạn nên chọn một vài thứ tiêu biểu để ngắm chứ không nên đi xem mọi thứ.

⋆ Hãy mang theo giấy và bút để bọn trẻ có thể vẽ về những thứ chính mắt chúng nhìn thấy. Đây là một cách giúp con trẻ trở nên năng động hơn khi chúng gặp những điều mới, những hoàn cảnh mới.

⋆ Hãy dành thời gian nghỉ ngơi và ăn những đồ ăn nhẹ trong cuộc đi chơi. Trẻ em thường không thể tập trung lâu được và chúng rất dễ cảm thấy mệt mỏi hoặc chán nếu không được nghỉ ngơi.

⋆ Chỉ ở chơi đến khi con bạn còn hứng thú với nơi đó.

⋆ Hãy để ý xem có thể con bạn sẽ thích thú với những chiếc thang máy hoặc vòi phun nước hơn những bức tranh, bức tượng trong bảo tàng.

Có một số điều hoặc các câu hỏi bạn nên ghi nhớ trong cuộc đi chơi:

⋆ Bạn nhìn thấy những gì?

⋆ Bạn nghĩ bọn trẻ đang làm gì?

⋆ Chúng đang chơi ở đâu?

⋆ Các nghệ nhân đã làm nên những tác phẩm đó từ những chất liệu gì?

⋆ Các nghệ sĩ đã sử dụng những màu sắc gì?

⋆ Bạn nhìn thấy hình dáng, thiết kế của những tác phẩm đó như thế nào?

⋆ Những tác phẩm đó có giống thật không hay chỉ là trí tưởng tượng của các nghệ sĩ?

⋆ Hãy nói cho con biết tên và một số điểm quan trọng về các nghệ sĩ.

⋆ Các tác phẩm điêu khắc trông có gì khác khi bạn nhìn chúng ở những góc nhìn khác nhau không? Các tác phẩm đó có thể tạo ra những hình dáng và không gian như thế nào?

⋆ Hãy gợi ý để con thử bắt chước một tác phẩm điêu khắc nào đó bằng cách đứng giống tư thế của tác phẩm đó.

Những kì nghỉ mát

Bạn phải thật thực tế khi lên kế hoạch đi nghỉ cho cả gia đình. Bọn trẻ thường cảm thấy mọi thứ rối tung lên khi chúng đến những nơi mới lạ. Khi đứa con ba tuổi của bạn thức dậy lúc năm giờ sáng, rồi đến trưa chúng không chịu ngủ và cứ quấy bố mẹ cả ngày, có thể bạn sẽ thấy thật khó để nhớ chính xác tại sao bạn lại rời nhà để đi nghỉ.

Hầu hết các gia đình không dành quá hai hay ba ngày để ở lại chơi nhà một người bạn nào đó. Thường thì mọi người phải mất vài ngày để có thể ổn định sinh hoạt và làm quen với nơi ở mới. Nếu bạn lên kế hoạch từ trước và dành thời gian cân nhắc đến độ tuổi, sở thích và những nhu cầu của các con, bạn sẽ có những khoảng thời gian thoải mái hơn. Kì nghỉ của gia đình sẽ tuyệt vời nhất nếu bọn trẻ được tham gia vào những hoạt động phù hợp với lứa tuổi của chúng. Những địa điểm như bãi biển, hồ nước, một ngôi nhà hay một khách sạn có bể bơi, hoặc một khu nghỉ dưỡng có những hoạt động dành riêng cho trẻ em luôn là những nơi lý tưởng nhất. Những hoạt động thú vị nhất, hấp dẫn nhất trong kì nghỉ dành cho trẻ em dưới năm tuổi bao gồm chơi trong bể bơi, đào cát, tìm vỏ sò, san hô, sưu tập đá và các loại côn trùng.

Một vài mẹo khác các gia đình nên ghi nhớ khi đi nghỉ là:

⋆ *Phân chia các chuyến đi*. Tất cả bọn trẻ đều thắc mắc và hỏi bố mẹ: "Khi nào chúng ta sẽ đến đó hả mẹ?" Đối với trẻ em, dù chỉ được ở trong ôtô, tàu điện hay máy bay vài tiếng, chúng cũng thích thú và sẽ ghi nhớ mãi thời gian đó. Khi bạn nhắc lại rằng: "Hai tiếng nữa chúng ta sẽ tới nơi", điều đó không có ý nghĩa gì với bọn trẻ cả. Bởi chúng chỉ muốn biết mình sẽ làm gì trong năm phút nữa mà thôi. Thay vì nói như vậy, bạn có thể bảo con: "Chúng ta sẽ đến đó sau khi ăn trưa xong," hoặc: "Chúng ta sẽ tới nơi khi nghe hết chiếc đĩa nhạc này và một đĩa nhạc nữa." Bạn có thể mang theo một ít đồ ăn nhẹ cho con ăn trước, chúng sẽ đỡ đói và đỡ sốt ruột hơn trong những chuyến đi xa. Bạn có thể nói với con rằng: "Khi nào tới chiếc cầu tiếp theo, mẹ sẽ cho con ăn bánh nhé."

⋆ *Hãy chuẩn bị trước*. Có lẽ chúng tôi không cần phải nhắc các bạn rằng bọn trẻ thường không kiên nhẫn trong những chuyến đi dài. Chúng không thích cứ phải ngồi một chỗ trong suốt quãng đường dài lê thê ấy. Một ý kiến hay là bạn hãy mang theo một túi đồ chơi yêu thích của con để chúng chơi trên xe và cảm thấy thời gian trôi nhanh hơn. Các con bạn sẽ rất thích thú khi chơi với giấy, bút chì màu, các hình dán và sách truyện. Bạn cũng có thể cho các con chơi những trò như: "Tôi là gián điệp" hay: "Bạn có thể thấy bao nhiêu chiếc xe màu xanh?" Hãy hát những bài bát bạn yêu thích hoặc mở những băng kể chuyện, những bản nhạc, mọi người sẽ cảm thấy đỡ buồn chán hơn. Nếu mỗi đứa trẻ thích nghe những chương trình khác nhau, hãy mang theo tai nghe cho các con. Nếu bạn không còn trò gì khác cho con chơi, hãy thử chơi trò "cuộc thi yên lặng". Dù con bạn cũng chỉ

chơi trò này trong một lát, bạn cũng được yên tĩnh trong vài phút. Nếu hai đứa trẻ đang đánh nhau ở ghế sau của xe, trong khi ghế đằng trước có hai người lớn đang ngồi, một người lớn hãy ra ghế sau ngồi giữa hai đứa trẻ.

⋆ *Hãy dừng lại nghỉ giữa chặng*. Thực sự là trong những chuyến đi dài, bọn trẻ sẽ rất mệt mỏi. Chúng cần được nghỉ giữa chặng, được chạy nhảy một lát hoặc đi vệ sinh. Dù bạn muốn đến nơi càng sớm càng tốt, bạn vẫn phải dành thời gian cho con nghỉ ngơi và đi vệ sinh.

⋆ *Hãy nhớ rằng trẻ em cần có thời gian để làm quen với những nơi chúng mới đến*. Chúng cảm thấy thoải mái, dễ chịu nhất khi chúng được làm những việc quen thuộc như mọi ngày ở nhà. Hãy mang một vài món đồ chơi con yêu thích và một chiếc chăn hay gối của con theo. (Dù bạn có làm gì, đừng bao giờ để quên đồ đạc của con ở khách sạn, trừ khi bạn có một cái giống y như thế ở nhà.)

⋆ *Trong suốt kì nghỉ của gia đình, bạn hãy cố gắng để không cảm thấy bị áp lực khi phải làm quá nhiều việc trong một ngày, hoặc nghĩ rằng bạn phải làm cái gì đó thật thú vị mỗi ngày*. Các con bạn sẽ sớm mệt mỏi và chính bạn cũng vậy. Nếu bạn biết cân bằng mọi việc, từ những việc làm bận rộn đến những trò vui chơi giải trí, mọi người sẽ có những khoảng thời gian dễ chịu hơn. Cha mẹ hoặc những người lớn khác trong nhóm đi chơi cùng có thể chia ra và đi chơi ở những nơi khác nhau, đặc biệt khi bọn trẻ ở nhiều lứa tuổi khác nhau. Nếu bạn suy nghĩ trước về một kế hoạch nào đó trong ngày nhưng các con bạn lại chỉ muốn chơi ở bể bơi, bạn cũng nên linh động với chúng. Bạn có thể thực hiện kế hoạch của mình vào một ngày khác.

⋆ *Hãy cố gắng tìm những nhà hàng trông có vẻ thân thiện với trẻ em và phục vụ những loại đồ ăn mà con bạn thích*. Trừ khi bạn đang ở trong một khách sạn hay một ngôi nhà có bếp, khi đi nghỉ thường thì chúng ta hay ăn ở những nhà hàng khác nhau. Có thể một vài lần nào đó bạn được phục vụ những thứ đồ ăn mà bạn không thể ăn nổi. Không sao cả. Các con bạn sẽ hiểu rằng kì nghỉ thật đặc biệt và mọi người sẽ phải làm nhiều việc khác so với khi ở nhà.

⋆ Hãy luôn nhớ rằng các bữa tối khác ở nhà hàng có thể sẽ không làm vừa lòng những đoàn du khách đông đúc và rất nhiều trẻ con như thế. Nếu các con bạn trở nên ngang bướng, hãy để ý đến những người xung quanh bạn, cho con tạm ra ngoài một lát. Hãy mang theo sách hoặc bộ bút chì màu để con chơi trong khi chúng chờ đầu bếp làm đồ ăn. Hãy nhờ người bồi bàn mang thức ăn lên cho bọn trẻ càng nhanh càng tốt ngay khi họ làm xong để chúng không phải chờ đợi. Nếu bạn có thể ở một nơi có đầy đủ tiện nghi, nội thất, bạn sẽ không phải suốt ngày ăn ở những nhà hàng như thế này vì việc đó khiến cả nhà thật mệt mỏi.

⋆ *Hãy quyết định ở nhà khi cần thiết*. Nếu bạn không thể hoặc không có

chương trình ra ngoài trong những kì nghỉ, bạn vẫn có thể vui vẻ cùng cả nhà, cùng nhau làm những trò vui ngay trong thành phố hay thị trấn của mình. Có thể bạn sẽ quyết định đây thực sự là một lựa chọn thú vị cho gia đình bạn. Thay vì bỏ ra một đống tiền để đến các khu nghỉ dưỡng xa hoa, nơi mà các con bạn chỉ dành cả tuần để chơi ở bể bơi, bạn có thể ở nhà và đến bể bơi hoặc hồ ở địa phương. Vào một kì nghỉ, gia đình của Nancy đã giả vờ rằng họ là những du khách mới đến thành phố New York. Họ đã đến thăm tất cả những khu du lịch, đi thăm những nơi họ chưa từng đến và làm những điều họ chưa từng làm ở đó. Họ đã lên tận đỉnh của tòa nhà Empire State và cưỡi ngựa ở Công viên Trung tâm. Đó vẫn là một trong những kỉ niệm tuyệt vời nhất, thoải mái nhất về một kì nghỉ của cả gia đình.

⋆ *Thỉnh thoảng hãy ôn lại những kỉ niệm của cả nhà*. Một trong những điều thú vị nhất của cả gia đình là việc ôn lại kỉ niệm - dù đó là những kỉ niệm buồn hay vui - khi các con bạn lớn hơn. Sẽ thật thú vị nếu con bạn cùng làm album cho gia đình để lưu lại những khoảnh khắc không phai mờ trong mỗi chuyến đi.

Lời cuối sách

Khi chúng tôi viết cuốn sách này, các con của tôi, một đứa đã khoảng hai mươi và một đứa cũng gần ba mươi tuổi rồi. Tôi cảm thấy dường như mới chỉ một thời gian ngắn rất gần đây thôi chúng vẫn đang là những đứa trẻ đi học mẫu giáo, chúng vẫn bày bừa lung tung ra bàn ăn, vẫn chạy thi cùng nhau ở những dãy hành lang, vẫn tị nạnh với các anh em, vẫn cùng nhau tắm và nghịch bong bóng xà phòng, cùng nhau thức dậy vào mỗi sáng chủ nhật hàng tuần. Có lẽ các bạn sẽ không bao giờ quên được quãng thòi gian mình chăm sóc, nuôi dạy con cái. Có những lúc bạn thấy thời gian dài lê thê, như một buổi sáng bạn bị đứa con nhỏ đánh thức lúc mặt trời mới mọc vì con muốn bố mẹ phải chơi cùng cho đến tối khi con nhắm mắt ngủ say. Cho dù như vậy, những khoảng thời gian đó vẫn là những kỉ niệm không thể nào quên trong cuộc đời con. Khi con bạn lên sáu hay bảy tuổi, chúng sẽ không cần và đòi hỏi cha mẹ phải quan tâm như khi chúng mới ba, bốn tuổi nữa. Trước khi bạn nhận ra điều này, con bạn đã chuyển sự tập trung và những mối quan tâm của chúng từ cha mẹ sang một thế giới riêng của chúng ở trường học với các bạn.

Trong những năm tháng con bạn còn học mẫu giáo, cha mẹ vẫn là tâm điểm trong cuộc sống của chúng. Đó là trách nhiệm rất lớn và cũng đầy thách thức của cha mẹ. Nhưng đó cũng là khoảng thời gian thật tuyệt vời của cả gia đình bạn. Cái cách bọn trẻ tự nhiên tìm gọi bố mẹ cuối mỗi ngày, hay trèo lên giường nằm cùng cha mẹ vào mỗi sáng, hay reo lên sung sướng mỗi khi bạn đi làm về - tất cả những điều này khiến các bậc cha mẹ có con nhỏ luôn cảm thấy thật hạnh phúc. Sau này, mỗi khi bạn nhớ lại quá khứ, đó sẽ là khoảng thời gian bạn nhớ nhiều nhất: đó là cảm giác bạn dùng chiếc khăn tắm to quấn xung quanh người con khi bạn vừa tắm cho chúng xong; bạn sẽ nhớ đến những trò chơi ngộ nghĩnh mình chơi cùng con, về những con thú nhồi bông đã cũ rách rồi nhưng chúng vẫn không muốn bỏ đi.

Một vị phụ huynh mới đây đã chia sẻ với chúng tôi rằng nếu cô ấy có thể liên tưởng lại quãng thời gian đầu đời của các con, cô ấy sẽ cố gắng không nghĩ nhiều đến những chuyện gì xảy ra tiếp sau đó mà chỉ muốn tập trung vào những khoảnh khắc hạnh phúc bên con. Nếu bạn làm cha mẹ vội vã, có thể bây giờ bạn sẽ không để ý nhiều đến những điều đó. Hãy sống chậm lại và hãy trân trọng, tận hưởng những năm tháng quí giá trong đời này. Nếu bạn đang vội vàng đi vào siêu thị mua đồ nhưng con bạn lại dừng lại để quan sát một cây hoa đang bị đổ, hãy dừng lại và xem cùng con. Hãy xem bọn trẻ đang quan sát những gì và hãy hỏi để chúng hướng dẫn cha mẹ. Trong suốt thời gian con bạn đi học mẫu giáo, bạn sẽ có rất nhiều cơ hội tuyệt vời để khám phá những điều thật thú vị về thế giới xung quanh con. Nếu bạn đang rối tung đầu óc với ý nghĩ không biết mình nên làm gì tiếp theo, bạn sẽ để lỡ mất những khoảng khắc tuyệt vời này.

Các con sẽ giúp cha mẹ làm được điều đó. Mỗi khi bạn cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi, những tiếng cười khúc khích, tinh nghịch của chúng sẽ giúp bạn xua tan mọi buồn phiền.

Khi bọn trẻ tự tin nhảy trong điệu nhạc chúng yêu thích nghĩa là chúng đang khuyến khích cha mẹ cũng làm được như thế. Nếu bạn bảo con bỏ những thứ đồ chơi ra ghế dù chỉ mười phút thôi và chúng ngoan ngoãn nghe theo, nếu bạn vào phòng và thấy con đang ngồi giữa một đống đồ đạc, quần áo, thấy con quàng chiếc quần lót nhỏ xinh lên đầu trông như một chú hề, lúc đó, mọi mệt mỏi, buồn bực trong bạn sẽ tan biến hết.

Không gì có thể mang lại cho chúng ta cảm giác được làm người như việc trở thành cha, thành mẹ. Quãng thời gian làm cha mẹ là một con đường dài, và trên đường đi, chắc chắn bạn sẽ mắc phải một số sai lầm nào đó. Hãy luôn nhớ rằng, bạn sẽ có rất nhiều cơ hội để hướng con trở thành một người tự tin, giỏi giang. Và tất cả những nỗ lực của bạn có lẽ chưa thể mang lại kết quả ngay lập tức. Có thể bạn sẽ phải chờ đợi rất nhiều năm sau để thấy được kết quả của những năm tháng bạn cố gắng làm những người cha, người mẹ tốt. Trong khi đó, mọi việc làm dù nhỏ nhất của bạn cũng góp phần xây dựng nền tảng cho những mối quan hệ sau này. Đó là những việc khiến bạn mệt mỏi nhất nhưng cũng hạnh phúc nhất. Chúng khiến bạn nản chí nhất và cũng hài lòng nhất. Chúng khiến bạn thấy buồn chán, tẻ nhạt nhất nhưng cũng vui vẻ, thú vị nhất. Đó là những việc đầy thách thức nhất và cũng ý nghĩa nhất. Những ngày đó dường như không bao giờ kết thúc, nhưng sự thật là những năm tháng đó cũng sẽ trôi qua mau. Vì vậy, hãy tận hưởng chúng khi bạn đang còn có cơ hội.

Lời cảm ơn

Sau một lần gặp bố mẹ tôi ở trường, mẹ đã gọi chúng tôi ra và nói rằng: “Hai con nên viết một cuốn sách.” Tất nhiên, khi đó chúng tôi không mấy để ý đến lời nói của mẹ, nhưng bà vẫn khăng khăng với ý kiến của mình. Chúng tôi đã uống cà phê với mẹ và bà đã nói rằng chúng tôi rất có triển vọng. Bà đã thuyết phục rằng chúng tôi hoàn toàn có thể viết sách được. Cuốn sách này đã không được ra đời nếu không có sự hỗ trợ, động viên và tin tưởng của Gretchen Rubin đối với chúng tôi. Gretchen đã dẫn chúng tôi đến gặp ông khách Christy Fletcher, người chúng tôi mới gặp lần đầu nhưng ông đã hiểu rõ chúng tôi là người như thế nào. Ông đã khéo léo dẫn dắt chúng tôi vào một thế giới mới mẻ của nghề xuất bản. Chúng tôi cũng rất biết ơn Emma Parry và nhóm làm việc của Fletcher và Parry, họ đã nỗ lực làm việc với tư cách là những người đại diện cho chúng tôi. Christy đã rất thông minh khi dẫn chúng tôi đến gặp Jordan Pavlin, người chủ bút của chúng tôi ở Knopf. Jordan đã đánh giá rất cao những ý tưởng và tôn trọng khả năng của chúng tôi. Bằng sự góp ý, sửa chữa thông minh, bà đã chỉ cho chúng tôi cách làm thế nào để biến những ý tưởng đó thành cuốn sách này. Sự hiểu biết sâu sắc và những lời chỉ bảo của bà đã giúp chúng tôi rất nhiều trong quá trình hoàn thành cuốn sách này. Chúng tôi cảm thấy thật sự may mắn vì được một người tài giỏi như bà tận tình giúp đỡ. Chúng tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn tới cô Carol Rutan - người đã sửa bản in rất tận tình, cẩn thận. Chúng tôi đánh giá rất cao sự tận tình giúp đỡ, hỗ trợ của Leslie Levine, Sarah Gelman và tất cả các thành viên ở Knopf đối với cuốn sách này. Trong suốt hơn một năm, tuần nào chúng tôi cũng gặp Eve Charles, người đã luôn nhiệt tình đưa ra các câu hỏi và những lời góp ý chân tình, giúp chúng tôi định hướng suy nghĩ và diễn đạt ý tưởng của mình rõ ràng nhất. Những cuộc gặp mặt của chúng tôi với Eve, sau đó với Eve và Grace (nhà thơ nhỏ của chúng tôi) thực sự thú vị vô cùng. Tài năng và sự nhạy bén của Eve là món quà vô giá đối với chúng tôi. Khi chúng tôi viết cuốn sách này, Christy, Emma, Jordan, và Eve đều đã có con. Họ đã đóng góp cho chúng tôi rất nhiều kinh nghiệm giá trị.

Chúng tôi cũng cảm ơn tất cả bạn bè và các thành viên trong gia đình, những người đã dành rất nhiều thời gian đọc bản thảo và cho chúng tôi những góp ý quan trọng. Alice Roebuck (bạn đọc nhiệt tình nhất, cùng với Andy) và Judy Motzkin (cô em gái tốt nhất, cùng cậu anh trai Barry, đã khiến các anh chị em rất vui vẻ) đã rất thông cảm, và hỗ trợ, giúp đỡ rất nhiều mỗi khi chúng tôi sao lãng vì quá bận rộn. Chúng tôi đánh giá rất cao những ý kiến chuyên môn và những đóng góp của Tracy Birkhahn, Carol Hendin,

Dr. Kenneth Katz, Dr. Kenneth và Sandra Covelman, Susan Goldman, Amy Goldberg Michel, Bonnie Muir, Alicia Brackman Munves, Susan Stillman, và tất nhiên cả Gretchen Rubin nữa.

Chúng tôi thật may mắn vì được làm việc ở một học viện lý tưởng như vậy, địa chỉ số 92, phố Y, dưới sự hướng dẫn của Sol Adler. Chúng tôi cảm thấy thật may mắn vì được làm

việc với các cộng sự của mình là Fretta Reitzes và Sally Tannen, những người luôn tận tụy với trẻ em và các bậc phụ huynh khiến mọi người rất ngưỡng mộ.

Ngôi trường mẫu giáo nằm tại số 92, phố Y là một nơi làm việc thật đặc biệt, các giáo viên, nhân viên ở đây đều rất tốt bụng và quan tâm đến nhau. Tài năng và sự cống hiến của những người thầy, người cô ở đó thật đặc biệt khiến ai cũng cảm động. Chúng tôi vô cùng ngưỡng mộ và đã học hỏi từ họ rất nhiều trong suốt quá trình làm việc tại đó. Nhiều năm qua, chúng tôi đã rất được ưu ái làm việc với những vị phụ huynh tuyệt vời biết bao, những người đã giao phó cả con cái họ cho chúng tôi và chia sẻ những câu chuyện chân thực của chính họ. Mười năm trôi qua, chúng tôi đã gặp hơn một nghìn trẻ em đến những lớp học trong ngôi trường mẫu giáo đó, mỗi em đều khiến chúng tôi cảm thấy có động lực hơn, mạnh mẽ hơn và xúc động hơn.

Những người chồng, những đồng nghiệp tuyệt vời của chúng tôi, những người đang làm cha, làm mẹ, đã ủng hộ chúng tôi rất nhiều. Họ đã cho chúng tôi nhiều ý kiến bổ ích, đã luôn sẵn sàng ngồi với chúng tôi hàng tiếng đồng hồ kể cả vào cuối tuần, những ngày nghỉ lễ hay mùa hè. Sự động viên, khích lệ của họ có một ý nghĩa vô cùng lớn lao đối với chúng tôi. Các bạn chính là nguồn động lực cho chúng tôi và các con: Alice, Charles, Michael và Alissa. Các bạn đã dạy cho tôi việc làm cha mẹ có ý nghĩa lớn lao như thế nào, làm sao để luôn được vui vẻ và chiến thắng mọi thách thức, khó khăn trong cuộc sống. Mỗi khi chúng tôi đi sai đường, các bạn luôn kịp thời nhắc nhở, chúng tôi tin tưởng rằng chúng tôi đã làm rất tốt vì chúng tôi không chỉ yêu quí mà còn tự hào về những người như các bạn.